



# 202 METHODEN

...die begeistern!



Wie du als Trainer,  
Coach und Berater

---

in Workshops, Trainings & Seminaren

## AHA-MOMENTE

für deine Kunden zauberst!

**ONLINE & OFFLINE**

*Dani Reuter*  
Die Workshop-Expertin

# **202 METHODEN**

**...die begeistern!**

Wie du als Trainer, Coach und Berater in Workshops, Trainings & Seminaren AHA-MOMENTE für deine Kunden zauberst!

## IMPRESSUM

© DANIELA REUTER 2020 1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt: Daniela Reuter, Königseggasse 11/14, 1060 Wien

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Inhalt dieses Buches wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung des Autors. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele.

Weiter Informationen über die Autorin:

[www.danireuter.at](http://www.danireuter.at)

Instagram: @danireuter.workshops

FB: Daniela Reuter

LinkedIn: Daniela Reuter

# Vorwort

Ein strahlendes Hallo,

wie schön, dass Du dieses Buch in den Händen hältst und Dich somit entschieden hast deinen Teilnehmern in Zukunft Konfetti über ihr Lernen zu streuen. Großartig!

Viel Spaß beim Lesen!

*Deine Dani*



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einführung	8
So arbeitest du am besten mit diesem Buch	10
Meine Begeisterung zu Methoden	12
Wie wählst du deine passende Methode aus?	14
Methodenfeuerwerk	16
Methoden zum Kennenlernen	17
Methoden zum Einstieg ins Thema	45
Methoden zur Aktivierung	69
Methoden zur Gruppeneinteilung	97
Methoden zur Gruppendynamik	115
Methoden zur Erarbeitung	133
Methoden zur Förderung von Kreativität	169
Methoden zur Wiederholung	183
Methoden zum Transfer	207
Methoden fürs Feedback	229
Wie du mehr aus den Methoden machst	252
Erfahrungsberichte	255
Nachwort	264



Was ist wichtig bei der Durchführung von Workshops?

Denkpausen

Transfer

Wiederholung

Spaß

Kommunikation

auf die Teilnehmer eingehen

gemeinsam lernen

KOMMUNIKATION

# Einführung

*"Nicht schon wieder so ein Monolog."  
"Oh, schon wieder die gleichen Gruppenarbeiten"  
"Ah, und da kommt wieder diese Übung."  
"Puh, das war jetzt aber viel. Ich fühle mich wie erschlagen."*

Kennst du solche Stimmen? So kommen leider sehr viele Teilnehmer aus dem "x-ten" Führungsseminar oder Kommunikationstraining. Doch woran liegt das? An immer wiederkehrenden Methoden, an einem unmotivierten Trainer, der keine Lust hat Neues auszuprobieren und oft viel zu schwer verpacktem Wissen. Leider sehe ich genau das immer wieder. Doch damit ist jetzt Schluss!

Lasst uns gemeinsam Workshops gestalten, die Begeisterung auslösen! Ich bin der Meinung: Unsere Teilnehmer haben es verdient, Spaß beim Lernen zu haben. Es darf sich für sie anfühlen wie Glitzer, Konfetti und Schokokuchen. Sie dürfen spüren, dass Lernen leicht ist. Denn so schaffen wir es als Trainer, Coach und Berater wahre Veränderung zu bewirken.

Lasst uns Schwung in die Bude bringen!

Los geht's!

## WAS BIETET DIESES BUCH?

Eine lebendige Vielfalt an Methoden für ein spaßiges und nachhaltiges Workshoperlebnis. Es ist ein Methodenbuch, mit dem Trainer, Coaches und Berater bereits während der Erstellung ihrer Workshops, Trainings und Kursen Freude an der Vorbereitung verspüren. Durch ein exklusives System ermöglicht das Buch das einfache Auswählen der passenden Methode. Ein Methodenbuch, das auf den Punkt kommt.

## WAS BIETET DIESES BUCH NICHT?

Es ist keine wissenschaftliche Arbeit über Methoden. Das Methodenbuch führt eine Vielzahl an Methoden auf, jedoch geht es nicht auf das kleinste Detail ein. So enthält es Beschreibungen, welche schnell und einfach umsetzbar sind.

Sei gespannt, wie schnell mit diesem Buch das Finden von neuen Methoden ist!



# So arbeitest du am Besten mit diesem Buch

In diesem Buch findest Du alles, was Du für aktive und lebendige Workshops benötigst. Damit Du jedoch das Beste für Dich und deine Kunden herausholst, gebe ich Dir ein paar Tipps, wie du am effektivsten mit dem Buch arbeitest. Selbstverständlich kannst Du es wie ein normales Buch durchlesen. Doch ich sage Dir, das ist wenig effektiv. So kommst Du nicht perfekt in die Umsetzung.

## DIE 5 SCHRITTE FÜR GROSSARTIGEN ERFOLG MIT DIESEM BUCH:

### SCHRITT 1: Gewinne einen Überblick

Am besten schaust du Dir das Buch einmal von vorne bis hinten komplett an. Dabei blätterst du erstmal die Seiten nur durch. So siehst Du wie es aufgebaut ist und kannst schneller die passenden Methoden finden.

### SCHRITT 2: ToolKit downloaden

Für effektives Arbeiten mit dem Buch lade Dir am besten gleich am Anfang das ToolKit down. So siehst Du direkt, welche Flipchartideen, Umsetzungstipps und Methoden hacks ich Dir mitgebe.

Hier geht's zum Tool-Kit:



### SCHRITT 3: Suche die passende Methode

Je nachdem für welche Phase deines Workshops Du gerade eine Methode suchst, kannst Du in den Methoden farblich passend nachschlagen und Dich an den Merkmalen orientieren. Mehr dazu erfährst Du auf Seite 14.



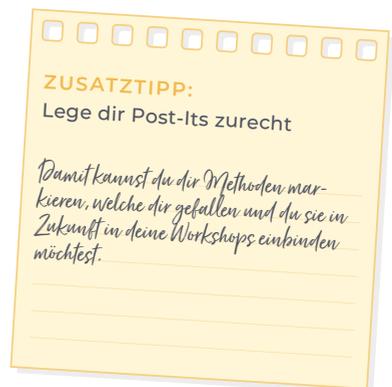
#### SCHRITT 4: Methode vorbereiten

Bevor Du mit der Methode durchstarten kannst, lege dir alles zurecht. Bereite die Flipcharts vor, erstelle das Whiteboard und suche das Material zusammen. Wichtig sind auch die Fragestellungen, welche Du für die Methoden verwendest.

#### SCHRITT 5: Erfahrungen austauschen

In der geschlossenen Facebook-Gruppe "Methodenfeuerwerk - Methoden, die begeistern" lernen wir mit- und voneinander, indem wir unsere Erfahrungen teilen und uns gegenseitig unterstützen.

Hier gehts zur Facebook-Gruppe:



# Meine Begeisterung für Methoden

Mein Motto ist es, meinen Teilnehmern Konfetti über das Lernen zu streuen. Doch wie schaffen wir das? Wie schaffen es Trainer, Coaches und Berater, dass ihre Teilnehmer mit Leichtigkeit die Inhalte lernen und sogar noch Spaß beim Lernen haben?

Diese Fragen stellte ich mir schon ganz früh. Nämlich in der Schulzeit als ich noch selbst lernte. Damals gab es Lehrer, die ein kreuz langweiliges Thema so verpacken konnten, dass wir Schüler es liebten ... ok zumindestens halbwegs gut fanden. Im Studium wurden die zu lernenden Themen zwar interessanter und dennoch gab es Dozenten, die begeisterten und andere, die es weniger taten. Doch woran lag das nur? An den angewandten Methoden!

Genau, die Methodenvielfalt war es, die mich in meinem Bachelorstudengang "Erwachsenenbildung" von Anfang an faszinierte. Manche Dozenten glänzten mit ihrer Art ihr Wissen so zu vermitteln, dass ich unbedingt

herausfinden wollte, wie sie dies so hinkamen. Und da war wieder der versteckte und unausgesprochene Traum: Ich wollte als selbstständige Trainerin andere Menschen dabei unterstützen, ihr Wissen genau so zu verpacken und zu vermitteln, dass es begeistert und andere mitreißt.



Gesagt getan, gründete ich als Unternehmensberaterin nach meinem Bachelor das erste Unternehmen. Hier unterstützte ich Skischulen, indem ich ihre Skilehrer schulte, den Skiunterricht kreativer und vor allem methodisch-didaktisch effektiver zu gestalten. Denn meistens waren die besten Skifahren die schlechtesten Skilehrer, da sie die Inhalte zwar super drauf hatten, aber eben nicht vermitteln konnten.

Zu dieser Zeit erlebte ich selbst, wie wichtig und hilfreich Methoden sind. Gerade bei Teilnehmern, welche von ihren Chefs mehr oder weniger freiwillig zu den Workshops geschickt wurden, konnte ich mit aktiven und lebendigen Methoden punkten. So wurde aus einem "Oh-Nein-2-Stunden-Workshop" ein "Krass-die-Zeit-ist-viel-zu-kurz" .



Und genau das liebe ich: Wenn die Teilnehmer in Workshops die Zeit vergessen, einen AHA-Moment nach dem anderen haben und mit einem Strahlen im Gesicht den Raum verlassen.

Wie die Teilnehmer nun auch nachhaltig aus den Workshops gehen, lernte ich in meiner Ausbildung zum systemischen Coach. So lernte ich die Kraft der Methoden mit den richtigen Fragen zu unterstützen. Denn mit gezielten Fragen schaffen wir es, die Teilnehmer zum Denken anzuregen und vor allem auch, die Umsetzung zu fördern.

Nach meinem Master in Bildungsmanagement sowie meiner Zeit als interne Verkaufs- und Führungskräfte-trainerin bei einem großen internationalen Konzern spürte ich in meinem Inneren immer stärker den Drang, meinen Traum aus dem ersten Semester wahr werden zu lassen und andere Trainer, Coaches und Berater dabei zu unterstützen AHA-Momente zu zaubern.

Als "Dani, die Workshop-Expertin" unterstütze ich nun mit meinem Team Trainer, Coaches und Berater dabei Workshop zu gestalten, die begeistern, sodass deren Kunden mit Leichtigkeit und Spaß lernen. Es ist mir eine Freude meine Begeisterung für Methoden weitergeben zu dürfen und damit das verstaubte Lernen in Lebensfreude = Lernfreude umzuwandeln.



# Wie wählst Du Deine passende Methode aus?

Damit Du in kürzester Zeit die passende Methode findest, ist das Methodenbuch in die zehn gängigsten Methodenarten untergliedert.

Innerhalb der Methodenarten findest Du die einzelnen Methoden nach dem Schwierigkeitsgrad, sowie dem Alphabet sortiert.

Für jede Methode gibt es eine Legende, welche Dich nochmals detaillierter dabei unterstützt, die für Dich und Deinen Workshop passende Methode auszuwählen.



Erklärung der Methode

Beispielhafte Erklärung

online/offline - Wo kannst Du die Methode einsetzen?

Was möchtest Du mit der Methode erreichen?

In welcher Phase des Workshops setzt Du die Methode am besten ein?

↓ Einen Exkurs zu den einzelnen Lernphasen findest Du im Toolkit!

Wie komplex ist die Methode in der Durchführung?

Welche Vorbereitungen gibt es für die Methode zu treffen?

Wie lange geht die Methode?

Mit welcher Gruppenanzahl wird die Methode durchgeführt?

Welche Form des Miteinanders ist gefragt?

METHODEN ZUM EINSTIEG INS THEMA

202 Methoden, die begeistern! Methoden zum Einstieg ins Thema

# Bildkarten

**ZIEL:** Durch die Bilder verbinden sich die Teilnehmer mit ihrem Unterbewusstsein

**LERNPHASE**

- Einstieg
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten

**DURCHFÜHRUNG**

Verschiedene Bilder werden im Raum verteilt. Die Teilnehmer suchen sich ein Bild aus, welches für sie zu dem Thema passt. Anhand des Bildes beantwortet jeder Teilnehmer die gestellte Frage. Der Trainer führt die Teilnehmer mit Fragen bewusst auf das Thema. Mit Hilfe der ausgewählten Bildkarte antwortet der Teilnehmer viel tiefer auf die Frage.

**BEISPIEL:**

"Ich bin Sonja und habe mir die Karte ausgesucht, weil für mich Social Media mit einer schnellen Welt zu tun hat". Sonja hält eine Karte mit einem Zug in der Hand.

**ONLINE:**

Um diese Methode online durchzuführen, erstellt der Trainer vorab eine Collage verschiedener Bilder auf PowerPoint, welche er mit den Teilnehmern teilt. Daraus suchen sie sich ein Bild aus, anhand welchem sie die Frage beantworten.

**VORBEREITUNG**

Bilder aussuchen; Frage(n) zum Thema überlegen

**SCHWIERIGKEIT**

**DAUER**

20 - 60 Min.

**TEILNEHMER-ANZAHL**

bis 30 TN

**SOZIALFORM**

Gruppenarbeit oder Plenum

**MATERIAL**

verschiedene Bildkarten

 Zu dieser Methode findest Du eine Bildersammlung im Toolkit!

**DANI'S EXPERTEN-TIPP** ☆☆☆

Eine optimale Frage für diese Methode ist: Was genau verbindest du mit dem Bild wenn du an das Thema "y" denkst?

48

Welche Materialien werden für die Methode benötigt?

Zusatzmaterial im Toolkit, im E-Book direkt anklickbar

Exklusiver Tipp von Dani für die Durchführung

Erklärung der Methode im virtuellen Raum

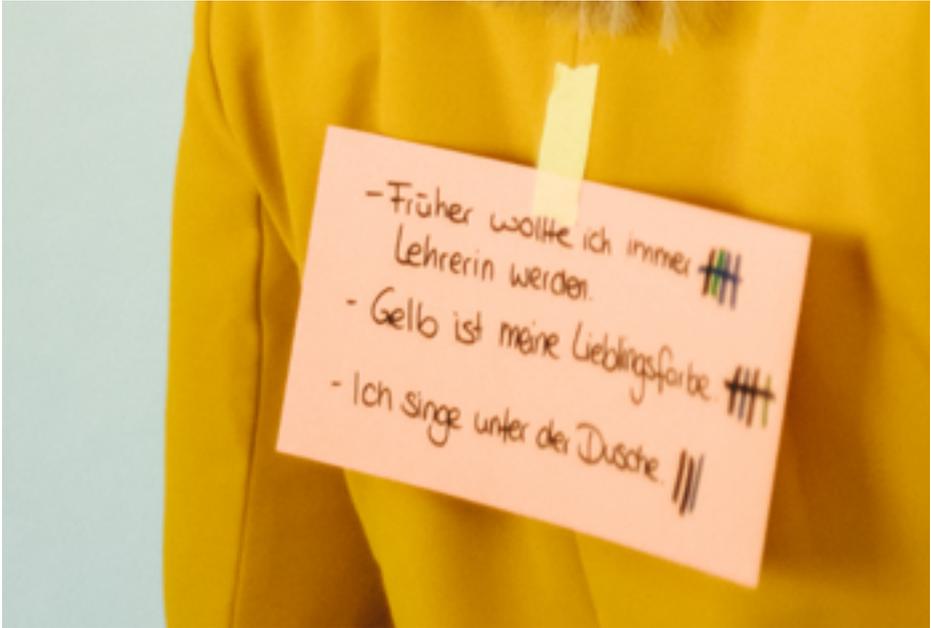
JEDEM ANFANG  
WOHNT EIN *Zauber*  
INNE.

Hermann Hesse

METHODEN ZUM

# Kennenlernen

Stell dir vor, du nimmst an einem Workshop teil, kennst jedoch noch niemanden. Lass uns mit Leichtigkeit das Eis brechen, uns kennenlernen und gemeinsam wachsen.



## BESCHREIBUNG

Zu Beginn eines Workshops ist das gegenseitige Kennenlernen enorm wichtig. Oft bekomme ich mit, dass genau dieser Teil eines Workshops unterschätzt wird. Doch es gilt zu bedenken, dass die Teilnehmer schließlich in einer für sie ungewohnten Umgebung sind und auf andere Teilnehmer treffen, welche für sie teilweise Fremde sind. Doch auch bei Teilnehmern, die sich schon vorab kennen, sind diese Methoden Gold wert. So schaffst Du es eine Lernatmosphäre zu kreieren, die die Grundlage für das spätere Arbeiten bietet. Gestalte für deine Teilnehmer den benötigten sicheren Raum, um sich auf das Thema und die bevorstehende Zeit einzulassen.

Es gibt großartige Methoden, um das berühmte Eis zu brechen, die Teilnehmer miteinander bekannt zu machen und tieferes Kennenlernen zu ermöglichen. Ein weiterer Vorteil durch das Anwenden von Kennenlern-Methoden ist, dass Du die Stimmung und die Atmosphäre unter den Teilnehmern direkt steuern kannst. Das Ziel ist es hierbei eine lockere und vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre zu schaffen, die es den Teilnehmern ermöglicht, kreative Lösungen und Ergebnisse zu erarbeiten.

# 3 Hashtags



**ZIEL:** Die Teilnehmer stellen sich vor



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

seine eigenen drei Hashtags finden



## DAUER

je nach TN-Anzahl



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

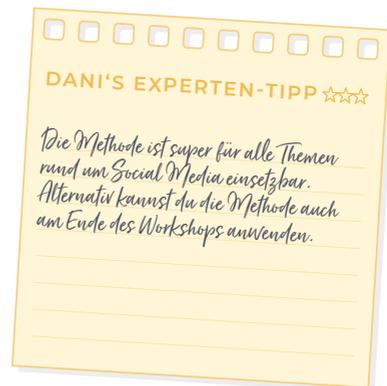
Die Teilnehmer stellen sich anhand dreier Hashtags vor. Sie wählen die Hashtags aus, welche sie als Person beschreiben oder mit dem Thema zu tun haben.

## BEISPIEL:

#leidenschaftlicheTrainerin  
 #liebtDieFarbegelb  
 #einstrahlendesHallo

## ONLINE:

Auch online können die Teilnehmer ihre drei Hashtags nennen oder sie alternativ in den Chat schreiben.



# Auf einer Linie



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen sich kennen und meistern gemeinsam eine Aufgabe



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Aussagen und Fragen überlegen



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

evt. Kreppband

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bekommen die Aufgabe sich in einer Reihe aufzustellen und diese Reihe nach der Aussage oder Frage, welche vom Trainer angegeben wird, zu ordnen. Um die Aufgabe etwas schwieriger zu gestalten, kann durch Klebeband eine Linie oder ein Raum vorgegeben werden, welcher nicht verlassen werden darf.

## BEISPIEL:

Die Reihe stellt sich nach Alter auf: Am einen Ende der Reihe steht der Jüngste und am anderen Ende steht der Älteste.

## ONLINE:

Um diese Methode online durchzuführen, zeichnet der Trainer eine Linie auf dem Whiteboard ein und lässt die Teilnehmer ihren Namen oder Notizzettel an der passenden Stelle markieren.



Zu dieser Methode findest Du eine Whiteboardvorlage im Toolkit!

# Ballwurf



**ZIEL:** Die Teilnehmer stellen sich vor



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

unvollständige Aussage oder Frage auf Flipchart notieren.



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

vorbereitetes Flipchart,  
Ball

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer präsentiert ein Flipchart, auf welchem ein von ihm vorher notierter angefangener Satz steht. Nun wirft er den Ball zu einem Teilnehmer, dieser vollendet den Satz und wirft den Ball weiter an einen anderen Teilnehmer.

## BEISPIEL:

Mögliche Aussagen: "Immer wenn es kalt ist und die Sonne scheint, dann ...", "Sonntags mache ich am Liebsten ....", "Ein Workshop macht mir am meisten Spaß, wenn ...".

## ONLINE:

Im Online-Workshop werfen die Teilnehmer symbolisch einen virtuellen Ball. Nach ihrer Vorstellung oder Antwort sagen sie dann: "Ich werfe den Ball jetzt zu Person A".



# Kreativer Name



**ZIEL:** Die Teilnehmer stellen sich auf kreative Art und Weise vor



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

den eigenen Namen vorbereiten



## DAUER

je nach TN-Anzahl



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit, Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Moderationsstifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer schreiben ihren Namen auf das Flipchart. Zu jedem Buchstaben des Namens finden sie ein Wort, welches sie als Person näher beschreibt. Mit diesen Worten stellen sie sich im Anschluss vor. Die Namen können anschließend im Raum ausgehängt werden.

## BEISPIEL:

für Dani die Begriffe: D - dankbar A - authentisch  
N - Neugierde I - ideenreich

## ONLINE:

Diese Übung lässt sich online genauso durchführen wie offline. Jeder Teilnehmer schreibt sich seine Begriffe für sich auf und trägt sie dann im Plenum vor. Falls weniger Zeit zur Verfügung steht, kann der Trainer die Teilnehmer ihre Begriffe auch einfach im Chat schreiben lassen.



Zu dieser Methode findest Du eine Flipchartvorlage im Toolkit!

# Landkarte



**ZIEL :** Die Gruppe bekommt einen Überblick, wo die anderen Teilnehmer herkommen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Landkarte aufhängen



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Landkarte, Klebepunkte oder Moderationskarten

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer hängt eine Landkarte an die Wand. Auf dieser Karte können nun die Teilnehmer mit Klebepunkten, Moderationskarten oder durch Fotos den Ort markieren, woher sie kommen

## ONLINE:

Um die Methode online durchzuführen, pinnt der Trainer auf einem beliebigen Whiteboard das Bild einer Landkarte und lässt die Teilnehmer ihre Kreuze setzen, wo sie sich aktuell befinden.



# Magisches Dreieck



**ZIEL:** Die Teilnehmer finden Gemeinsamkeiten



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Flipcharts, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer werden in Dreiergruppen eingeteilt. Jede Gruppe zeichnet ein Dreieck auf ihr Flipchart. Die Ecken stellen nun die einzelnen Teilnehmer dar. Pro Ecke wird ein individuelles Merkmal des Teilnehmers festgehalten. In der Mitte des Dreiecks schreiben die Teilnehmer eine gemeinsame Eigenschaft auf.

## ONLINE:

Der Trainer teilt die Teilnehmer in Dreiergruppen in BreakoutSessions ein. Dort halten sie ihre Ergebnisse auf dem Whiteboard fest.



# Selfie Magie



**ZIEL:** Die Teilnehmer stellen sich kreativ vor



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

je nach TN-Anzahl



## TEILNEHMER-ANZAHL

5 - 20 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Handys der Teilnehmer

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer machen kreative Selfies von sich. Anhand dieser Bilder stellen sie sich im Anschluss in der Gruppe vor.

## BEISPIEL:

Bei Mehrtages-Workshops können die Teilnehmer beispielsweise ihre Morgenstimmung per Selfie einfangen und sagen, wie sie sich an diesem Tag fühlen. Alternativ können Teilnehmer in einem Selfie verschiedene Situationen zeigen. Zum Beispiel: "Wie siehst Du aus, wenn Du Deinen Erfolg feierst?"

## ONLINE:

Online laden die Teilnehmer ihre Selfies auf ein Whiteboard oder virtuelle Pinnwand hoch.



# 3-2-1



**ZIEL:** Die Teilnehmer stellen sich vor



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Flipchart vorbereiten



## DAUER

20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Einzelarbeit, Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Stift

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer ordnet jeder Zahl eine Aufgabe zu und kommuniziert dies über das vorbereitete Flipchart. Beispielsweise "3 Eigenschaften, die ich können möchte", "2 Charaktereigenschaften, die ich seit klein auf habe", "1 Gegenstand, der meinen Charakter beschreibt". Jeder Teilnehmer beantwortet die Aussagen für sich und stellt sie anschließend in der Runde vor.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum stellen sich die Teilnehmer der Reihe nach vor.



Zu dieser Methode findest Du eine Flipchartvorlage im Toolkit!

# Filmfigur



**ZIEL :** Die Teilnehmer stellen sich auf aktive Art und Weise vor



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

sich die eigene Filmfigur  
& die Story überlegen



## DAUER

je nach TN-Anzahl



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer nennt eine Filmfigur, die für ihn als Symbol steht. Anhand der Filmfigur erklärt er im Anschluss, was ihn auszeichnet und ihn besonders macht. Durch die Assoziation ergeben sich möglicherweise viele Parallelen, Träume und Wünsche des Teilnehmers.

## BEISPIEL:

Pippi Langstrumpf - Weil ich mir die Welt mache, wie sie mir gefällt.

## ONLINE:

Diese Methode kann online identisch wie offline durchgeführt werden.



# Lieblingstasse



**ZIEL:** Die Teilnehmer lernen sich genauer kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Tasse mitbringen



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Lieblingstasse

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer bringt zum Workshop seine Lieblingstasse mit. Anhand dieser erzählt er, was er am liebsten aus der Tasse trinkt und was der Grund ist, dass genau diese Tasse seine Lieblingstasse ist.

## BEISPIEL:

Ich liebe es, grünen Tee zu trinken und diese Tasse ist meine Lieblingstasse, da ich sie von meiner Weltreise aus Indien mitgebracht habe.



# Male dich selbst



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen sich kreativ kennen



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 10 TN

## SOZIALFORM

Einzelarbeit, Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Moderationsstifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer zeichnen auf einem Flipchart sich in Bezug auf ein Thema auf. Wenn der Trainer zusätzlich Fragen vorgibt, welche sie zum Reflektieren anregen, können die Ergebnisse mit in die Zeichnung einfließen.

## ONLINE:

Die Kunstwerke der Teilnehmer können im Anschluss auf Whiteboard oder Social Media Gruppen geteilt werden.



# Partnerinterview



**ZIEL:** Die Teilnehmer lernen sich untereinander kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Flipchart mit vorbereiteten Fragen schreiben.



## DAUER

30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 20 TN

## SOZIALFORM

Partnerarbeit,  
Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Moderations-  
stifte und -karten

## DURCHFÜHRUNG

Es finden sich jeweils zwei Teilnehmer zusammen oder werden zugeteilt (siehe Gruppeneinteilung/ Partnerwahl). Sie tauschen sich gegenseitig aus und beantworten Fragen. Vorbereitete Fragen als Hilfestellung auf dem Flipchart sind wichtig, damit die Teilnehmer eine Orientierung haben. Anschließend stellen die Teilnehmer sich gegenseitig (jeder den anderen Partner) der Gruppe vor.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum arbeiten die Paare in Break-out-Sessions zusammen und stellen sich im Anschluss im Plenum gegenseitig vor.



Zu dieser Methode findest Du eine  
Flipchartvorlage im Toolkit!

# Rückengeschichte



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen sich untereinander kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

drei eigene Charaktereigenschaften überlegen



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Moderationskarten,  
Kreppband

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer schreiben drei Charaktereigenschaften über sich auf eine Moderationskarte, wovon eine gelogen ist. Die Karte wird dann mit Kreppband auf den eigenen Rücken geklebt. Anschließend laufen die Teilnehmer durch den Raum und machen auf den Moderationskarten am Rücken bei der Aussage einen Strich, welche sie denken, dass der andere gelogen hat.

## BEISPIEL:

- Früher wollte ich Friseur werden
- Gelb ist meine Lieblingsfarbe
- Wenn ich putze, tanze ich dabei.



# Speed-Dating



**ZIEL:** Viele Teilnehmer lernen sich in kurzer Zeit kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Strategie des Wechsels überlegen



## DAUER

25 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Partnerarbeit



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Es gehen je zwei Teilnehmer zusammen und bilden ein Paar. Nun haben sie genau fünf Minuten Zeit sich auszutauschen und sich einander vorzustellen. Im Anschluss bleibt ein Teilnehmer sitzen und der andere rutscht einen Platz weiter.

## ONLINE:

Mit BreakoutSessions lässt sich diese Methode online sehr gut durchführen.



# Schlüsselbund



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen sich anhand eines persönlichen Alltagsgegenstandes besser kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

eigene Geschichten überlegen



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

der Schlüsselbund jedes Teilnehmers

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stellen sich anhand ihres Schlüsselbundes vor. Dazu erzählen sie Anekdoten bzw. Geschichten zu drei ihrer Schlüssel oder auch Anhänger.

## BEISPIEL:

“Dies ist der Schlüssel für meinen Keller, dort habe ich ein Musikstudio und spiele leidenschaftlich gerne Gitarre.”

## ONLINE:

Diese Methode geht über die Sprachfunktion super gut auch online.

# Sketchnote



**ZIEL:** Die Teilnehmer stellen sich über einen Bezug vor



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

viele verschiedene Sketchnotes selbst zeichnen oder sammeln.



## DAUER

10 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

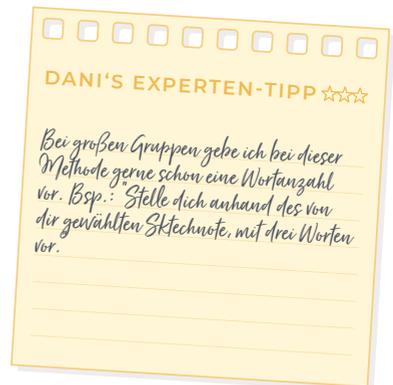
mehrere unterschiedliche Sketchnotes

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer suchen sich ein Sketchnote, welches sie anspricht aus und stellen sich anhand dessen vor.

## ONLINE:

Um die Sketchnotes online zu teilen, kann der Trainer die PowerPoint oder eine virtuelle Pinnwand verwenden.



# Viele, viele bunte Smarties



**ZIEL :** Die Teilnehmer stellen sich vor



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Smarties kaufen,  
Flipchart schreiben



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Smarties

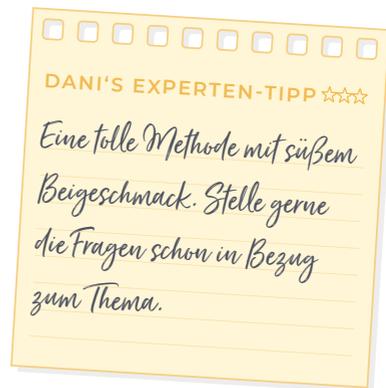
## DURCHFÜHRUNG

Auf einem Flipchart hält der Trainer 5 (vorbereitete) Fragen fest und markiert sie farblich in den Farben der vorhandenen Smarties. Jeder Teilnehmer zieht blind zwei Smarties und beantwortet im Anschluss (wenn alle gezogen haben) die zwei Fragen, welche zur Farbe der gezogenen Smarties passen, im Plenum.

## BEISPIEL:

Mögliche Fragen sind

- "Welche Verbindung hast Du zu xy?"
- "Was sind Deine Stärken?"
- "Wie lange arbeitest Du schon bei xy?"
- "Was war das Verrückteste, das Du bisher gemacht hast?"



Zu dieser Methode findest Du eine Flipchartvorlage im Toolkit!

# Zahlencode



**ZIEL:** Die Teilnehmer lernen sich durch Rätseln kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

eigenen Zahlencode als Beispiel erstellen.



## DAUER

20 - 40 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Flipchart,  
Moderationsstift

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer erstellt einen Zahlencode zu seinem Leben. In dem Code werden Ereignisse aus seinem Leben aufgegriffen. Diesen schreibt er auf das Flipchart. Die anderen Teilnehmer raten anschließend, wofür die Zahlen jeweils stehen. Gerne darf der Teilnehmer mit dem Zahlencode den anderen Tipps geben. Der Trainer kann die Zifferanzahl des Codes vorgeben, um die Methode zeitlich einzugrenzen.

## BEISPIEL:

"0305879121090" - 03.05.87 Geburtstag, 9 Hühner im Garten, 12 Semester studiert, 1090 Postleitzahl

## ONLINE:

Der Teilnehmer kann seinen Zahlencode mit anderen Teilnehmern online über ein Whiteboard teilen.



# Die Fahrt vom Fremden ins Bekannte



**ZIEL :** Die Teilnehmer schätzen sich gegenseitig ein



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

30 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 10 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer sitzen wie bei einer Bahnfahrt in einem Viererabteil. Ohne sich zu kennen, sprechen sie laut aus, wie der andere auf sie wirkt und stellen Vermutungen auf. Im Anschluss klärt die beschriebene Person auf, was tatsächlich dahinter steckt.

## BEISPIEL:

“So eine wundervoller Mann. Er strahlt eine unglaubliche Ruhe aus. Ah, ich sehe mein Mitfahrer hat einen Ring am Finger. Ich denke, er ist verheiratet. Ob er wohl auch Kinder hat? Ich vermute, er hat drei Kinder, mit denen er sicherlich viel im Garten spielt.”

## ONLINE:

Im virtuellen Raum kann diese Methode in Kleingruppen in den Breakout-Sessions gut durchgeführt werden.

# Lügendgeschichte



**ZIEL:** Die Teilnehmer lernen sich vertiefter kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

sich drei eigene Geschichten überlegen



## DAUER

20 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit,  
Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

**Durchführung:** In Dreiergruppen erzählen sich die Teilnehmer gegenseitig drei Geschichten von sich, wovon zwei wahr und eine gelogen ist. Im Anschluss errät die Gruppe, welche der Geschichten gelogen ist. Nachdem alle ihre Geschichten erzählt haben, bestimmen sie den Gruppensieger, welcher im Anschluss seine drei Geschichten vor dem Plenum erzählt.

## ONLINE:

Mit Breakout-Sessions kann diese Methode im virtuellen Raum gut durchgeführt werden.



# Namenstanz



**ZIEL:** Die Teilnehmer lernen sich in Bewegung kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

eine Bewegung für mich überlegen



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Das Spiel geht ähnlich, wie "Ich-packe-meinen-Koffer", indem die Teilnehmer Bewegungen aneinander reihen. Die Teilnehmer stehen im Kreis. Der Trainer fängt an, sagt seinen Namen und macht eine Bewegung dazu. Der Reihe nach sagen und machen die anderen Teilnehmer den Namen, sowie die Bewegung der Vorredner nach und fügen dann jeweils ihren eigenen Namen plus eine Bewegung hinzu. Zum Schluss kann die Gruppe alle Namen und Bewegungen gemeinsam wiederholen.

## BEISPIEL:

Sandra & einmal drehen

## ONLINE:

Online ist es wichtig, die Reihenfolge der Teilnehmer vorab im Chat festzuhalten. Da online die Namen meist schon angezeigt werden, kann ergänzend noch ein Wort mit dem gleichen Buchstaben des Vornamens hinzugefügt werden.

## BEISPIEL:

Die dankbare  
Dani & Hände vor  
der Brust zusammenführen



# Obstsalat



**ZIEL:** Schafft eine Verbindung zwischen Aktivierung und Kennenlernen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Stuhlkreis aufstellen



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum

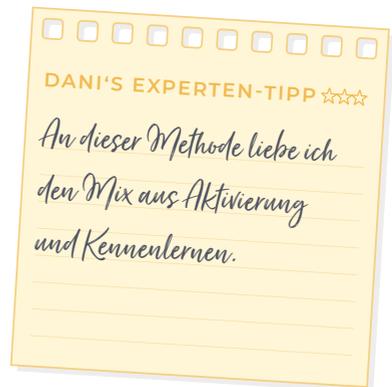


## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Stühle werden im Kreis aufgestellt. Jedoch ist ein Stuhl weniger als Teilnehmer (incl.Trainer) vorhanden. Der Trainer stellt sich ohne Stuhl in die Mitte des Kreises. Er trifft eine Aussage über sich, wie beispielsweise "Ich liebe Ski fahren." Nun stehen/springen alle auf, auf die diese Aussage ebenfalls zutrifft. Jeder sucht sich einen nun freien Stuhl, welcher mindestens zwei Sitznachbarn weiter weg ist. Wer keinen freien Stuhl ergattert, darf in die Mitte und trifft eine neue, eigene Aussage.



# Visitenkarte



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen sich auf suchende Art und Weise kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

bis zu 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Großes Gefäß, Visitenkarten der Teilnehmer, leere Karteikärtchen als Alternative Durchführung: Alle Teilnehmer geben ihre Visitenkarten in ein großes Gefäß. Jeder Teilnehmer zieht eine Karte aus dem Gefäß und geht im Anschluss auf die vermutlich dazugehörige Person zu.



# Zipp Zapp



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen schnell die Namen der anderen Teilnehmer.



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

8 bis 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer sitzen oder stehen im Kreis, einer ist in der Mitte - dieser wählt eine Person aus, deutet auf sie und sagt "Zipp" das bedeutet: Der Angesprochene muss den Namen seines linken Nachbarn nennen. Sagt er "Zapp" muss der Angesprochene den Namen seines rechten Nachbarn nennen. Schafft der Angesprochene das nicht oder ist zu langsam darf er in die Mitte. Bei "Zipp-Zapp" tauschen alle (bis auf den Teilnehmer in der Mitte) die Plätze.

# Bingo



**ZIEL:** Die Teilnehmer finden sich anhand von Gemeinsamkeiten



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Bingo erstellen



## DAUER

15 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Stifte, Bingo Zettel

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer gehen mit dem Bingo Zettel in der Gruppe umher und suchen Gemeinsamkeiten bei den anderen - wer zuerst eine horizontale, diagonale oder waagerechte Reihe mit Gemeinsamkeiten am Bingo Zettel erfüllt, hat gewonnen und ruft "Bingo".

## BEISPIEL:

1	1	2	3	4	5
1	Früh- aufsteher	selbst- ständig	Südhalbk- ugel bereist	Links- händer	zweiter Vorname
2	Oldtimer Liebhaber	Verheiratet	Hunde- liebhaber	Tänzer	100 Bücher gelesen
3	Vegetarier	Apple User	Teetrinker	Lieblings- farbe Gelb	Musik- instrument
4	Skifahrer	Geschwister	frisch verliebt	Fallschirm- sprung	Berg er- klimmen
5	Geburtstag	3 Fremd- sprachig	Baum fliegt	hat Allergie	keinen Alkohol

### DANI'S EXPERTEN-TIPP ☆☆☆

Hier kannst du super die Inhalte des Bingos an Dein Thema und die Teilnehmer anpassen.



Zu dieser Methode findest Du eine Canvavorlage im Toolkit!



METHODEN FÜR DEN

# Einstieg ins Thema

Wurdest Du schon mal mit neuen Inhalten überrumpelt,  
obwohl Du in dieser situation noch gar nicht bereit für  
Input warst? Lass uns die Teilnehmern mit Leichtigkeit an  
Deine Themen heranzuführen.



## BESCHREIBUNG

Als Trainer, Coach und Berater lenken wir den Workshop mit der Auswahl der Methode in eine bestimmte Richtung. Du hast die Möglichkeit, Deine Teilnehmer in die passende Stimmung zu versetzen, um sich richtig und vor allem bewusst dem Thema zu widmen. Du kannst durch die richtige Methode ein Bewusstsein für die Thematik schaffen und die Teilnehmer nicht nur abholen, sondern auch gleich noch auf den weiteren Verlauf einstimmen. Ich nenne es immer auch den „Ohrenöffner“ in das Thema. Wenn sie sich gleich zu Beginn mit dem Thema, der Gruppe, ihren Vorkenntnissen und den Bedingungen vertraut machen, werden die Lernerfolge von Anfang an unterstützt und Du kannst auf ein solides Fundament aufbauen, welches Dir hilft, das Ziel des Workshops zu erreichen.

Damit Dir das gelingt, findest Du hier kreative Methoden, um in ein Thema einzusteigen und die Neugierde der Teilnehmer auf das Kommende zu wecken.

# 60 Sec



**ZIEL:** Die Teilnehmer lernen das Gefühl für die Zeit kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

3 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Uhr oder Stoppuhr

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer legt eine Zeit von 60 Sekunden fest. Alle Teilnehmer sitzen in einem Stuhlkreis und schließen die Augen. Wenn die Teilnehmer der Meinung sind, dass die 60 Sekunden erreicht sind, öffnen sie ihre Augen. Wenn möglich wird im Anschluss jedem Teilnehmer seine Zeit gesagt. Das geht jedoch nur bei kleinen Gruppen.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum kannst Du das super gut im Plenum machen oder mit der ganzen Gruppe in der Breakout-Session. So hast Du auch gleich die Stoppuhr sichtbar integriert.



# Bildkarten



**ZIEL :** Durch die Bilder verbinden sich die Teilnehmer mit ihrem Unterbewusstsein



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Bilder aussuchen;  
Frage(n) zum Thema überlegen



## DAUER

20 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit oder Plenum



## MATERIAL

verschiedene Bildkarten

## DURCHFÜHRUNG

Verschiedene Bilder werden im Raum verteilt. Die Teilnehmer suchen sich ein Bild aus, welches für sie zu dem Thema passt. Anhand des Bildes beantwortet jeder Teilnehmer die gestellte Frage. Der Trainer führt die Teilnehmer mit Fragen bewusst auf das Thema. Mit Hilfe der ausgewählten Bildkarte antwortet der Teilnehmer viel tiefer auf die Frage.

## BEISPIEL:

“Ich bin Sonja und habe mir die Karte ausgesucht, weil für mich Social Media mit einer schnellen Welt zu tun hat”. Sonja hält eine Karte mit einem Zug in der Hand.

## ONLINE:

Um diese Methode online durchzuführen, erstellt der Trainer vorab eine Collage verschiedener Bilder auf PowerPoint, welche er mit den Teilnehmern teilt. Daraus suchen sie sich ein Bild aus, anhand welchem sie die Frage beantworten.



Zu dieser Methode findest Du eine Bildersammlung im Toolkit!

# Optische Täuschung



**ZIEL :** Die Teilnehmer nehmen wahr, welche große Rolle unser Unterbewusstsein im Rahmen unserer Wahrnehmung spielt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

das Bild einer optischen Täuschung auswählen



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Bild einer optischen Täuschung

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer zeigt seinen Teilnehmern ein Bild mit einer optischen Täuschung. Er fragt in die Runde, was die Teilnehmer sehen und bittet um Handzeichen für die möglichen Varianten. Anschließend teilen die Teilnehmer ihre Eindrücke und Emotionen mit der Gruppe.

## ONLINE:

Blende das Bild der optischen Täuschung über die Bildschirmfreigabe ein oder baue es in Deine Präsentation mit ein.



# Stille Post



**ZIEL :** Den Teilnehmern wird bewusst, wie Kommunikation über mehrere Ecken aussieht



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 25 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer sitzen in einem Stuhlkreis. Ein Teilnehmer darf anfangen und überlegt sich passend zum Thema eine kurze Geschichte. Diese flüstert er seinem Sitznachbarn ins Ohr. Dieser gibt sie dann wiederum an seinen Sitznachbarn weiter. Dies wiederholt sich solange, bis die Botschaft erneut beim ersten Teilnehmer angekommen ist. Er lüftet dann das Geheimnis und vergleicht seinen ursprünglichen Text, mit dem, der am Ende bei ihm angekommen ist.



# Storytelling



**ZIEL:** Die Teilnehmer werden auf das Thema eingestimmt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

eine passende Geschichte aussuchen



## DAUER

2 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

eine Geschichte/  
Erzählung

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer wählt im Vorfeld eine passende Geschichte zum Thema des Workshops aus. Die Geschichte wird vom Trainer vor der Gruppe erzählt oder vorgelesen. Im Anschluss leitet der Trainer das Thema des Workshops über die Geschichte ein.

## ONLINE:

Ein Storytelling kann auch super online durchgeführt werden.



# Uhr ist nicht gleich Uhr



**ZIEL:** Die Teilnehmer stärken ihr Bewusstsein über die selektive Wahrnehmung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Frageblätter für die Teilnehmer vorbereiten



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

persönlicher Gegenstand der TN (Armbanduhr), Notizheft, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bekommen den Auftrag, zu Beginn dieser Übung ihre Armbanduhr abzulegen und diese in ihre Jackentasche zu stecken. Anschließend bekommt jeder Teilnehmer ein Blatt mit vorgefertigten Fragen ausgeteilt. Die Fragen sind zu bestimmten Merkmalen der Uhr, wie Farbe, Form, Art und Marke. Im Anschluss wird der Gegenstand wieder hervorgeholt und die Antworten werden geprüft. Die Teilnehmer geben sich für jede richtige Antwort Punkte. Am Ende der Übung wird über die Wahrnehmung diskutiert.

## ONLINE:

Der Trainer hält die Armbanduhr in die Kamera und stellt die Fragen in den Chat.



# Video zeigen



**ZIEL:** Die Teilnehmer entwickeln Interesse am Thema



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

ein zum Thema passendes Video aussuchen



## DAUER

2 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Beamer und Video

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bekommen passend zum Thema ein Video gezeigt. Jeder Teilnehmer kann sich während dieser Zeit Notizen machen. Im Anschluss wird über das Video zum Thema hingeführt. Im Plenum werden die Empfindungen und Eindrücke der Gruppe besprochen.

## BEISPIEL:

Gorilla Video zum Thema Wahrnehmung

## ONLINE:

Um das Video online zu zeigen, lässt der Trainer es auf seinem Bildschirm laufen und teilt diesen mit den Teilnehmern.



# Witz



**ZIEL:** Die Teilnehmer werden locker auf das Thema hingeführt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Witz aussuchen



## DAUER

3 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

passender Witz

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer sucht sich vor dem Workshop einen passenden Witz aus, welcher für den Einstieg zum Thema geeignet ist. Es ist hilfreich, im Anschluss über den Witz zu reden und die Gefühle der Teilnehmer anzusprechen.

## ONLINE:

Witze lassen sich gut auch online vortragen oder einblenden



# Zitatekarten



**ZIEL :** Durch die Auswahl der Zitate verbinden sich die Teilnehmer mit ihrem Unterbewusstsein



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Zitate aussuchen



## DAUER

20 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit  
oder Plenum



## MATERIAL

Pinnwand,  
Zitate-Karten

## DURCHFÜHRUNG

Verschiedene Zitate-Karten werden im Raum verteilt. Jeder Teilnehmer sucht sich ein Zitat aus, welches ihn zu dem Thema anspricht. Anhand des Zitats stellt sich jeder Teilnehmer vor. So fällt es den Teilnehmern leichter, sich mit dem Thema zu identifizieren und sich darüber zu äußern.

## ONLINE:

Um die Zitate online zu präsentieren, nutze ich gerne PowerPoint, Google Präsentation oder das Padlet-Board.



Zu dieser Methode findest Du einige Zitate im Toolkit!

# Augen zu



**ZIEL:** Die Teilnehmer nehmen die Vielfalt der Realität wahr



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer schließen die Augen und bekommen den Auftrag, sich einen vom Trainer vorgegebenen Gegenstand genau vorzustellen. Ihre Assoziationen kommunizieren sie im Anschluss in der Gruppe. Den Teilnehmer wird bewusst, dass es unterschiedliche Gedanken zu einem Wort gibt.

## BEISPIEL:

Baum - Obstbaum, Tanne, Birke, Eiche, Zirbenbaum, etc.

## ONLINE:

Die Assoziationen können gut online geteilt werden.



# Gehirndurchfall



**ZIEL :** Die Teilnehmer beschäftigen sich mit ihrem Vorwissen zu dem Thema



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Blätter, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer bekommt ein Blatt und Stift ausgeteilt. Er hat nun zwei Minuten Zeit, alles aufzuschreiben, was ihm spontan zu dem Thema oder der Situation einfällt. Wirklich alles! So bekommt der Trainer mit, welche Assoziationen jeder Teilnehmer zu dem Thema hat oder wie er über sich in der Situation denkt.

## BEISPIEL:

Thema Geld: "Macht, Ego, Druck, Nie da, Gibt es nicht genug" oder "Energiefluss, Leichtigkeit, Welt verändern, Zufriedenheit, ermöglicht zu helfen"

## ONLINE:

Diese Methode kann online genauso oder auch über den Chat durchgeführt werden.



# Kartenabfrage



**ZIEL:** Die Teilnehmer sammeln ihr Vorwissen auf Moderationskarten



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

die Fragen zum Thema wählen



## DAUER

10 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum, Gruppenarbeit, Partnerarbeit



## MATERIAL

Flipchart/Pinnwand, Moderationskarten, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt eine Frage zum Thema und jeder Teilnehmer schreibt seine Antwort oder Lösung auf eine Moderationskarte auf. Diese werden im Anschluss auf einem Flipchart oder Pinnwand gesammelt. Anschließend fasst der Trainer die Ergebnisse nochmals für alle zusammen.

## BEISPIEL:

“Was bedeuten für Dich erfolgreiche Online-Workshops?“, “Was sind für Dich Workshops, die begeistern?“

## ONLINE:

Die Teilnehmer schreiben ihre Antworten auf ein Whiteboard.



# Motorradfahren



**ZIEL:** Die Teilnehmer erleben, wie Kommunikation verschimmt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stehen mit gleicher Blickrichtung, hintereinander in einer Reihe. Der letzte Teilnehmer bekommt, ohne dass es die anderen sehen, vom Trainer eine Bewegung gezeigt/vorgemacht, zum Beispiel die eines Motorradfahrers. Mit einem Klopfen auf die Schulter des nächsten Teilnehmers darf dieser sich nun umdrehen und bekommt die Bewegungen von dem Teilnehmer gezeigt. Anschließend klopft er dem vor ihm stehenden Teilnehmer auf die Schulter und ahmt die beobachteten Bewegungen nach. Dies geht so lange, bis auch der letzte Teilnehmer dran war. Am Ende wird die letzte Bewegung mit der ursprünglichen verglichen.

## BEISPIEL:

Seitenständer hochklappen, mit beiden Händen an den Lenker greifen, aufs Motorrad steigen, mit der rechten Hand Gas geben, rechts und links Kurven fahren, bremsen, anhalten, absteigen und Seitenständer runterklappen



# Vier Meinungen



**ZIEL:** Die Teilnehmer betrachten das Thema aus verschiedenen Perspektiven



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Definition der Felder auf dem Flipchart oder der Pinnwand



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 12 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Pinnwand / Flipchart,  
Moderationskarten,  
Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Pinnwand wird in vier Felder unterteilt. In jedem Feld wird eine Frage als Überschrift notiert. Die Teilnehmer / Teilnehmergruppen beantworten die Fragen auf Moderationskarten und pinnen diese in das passende Quadrat. So beschäftigen sich die Teilnehmer aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit dem Thema. Die Ergebnisse können im Anschluss diskutiert und ergänzt werden.

## BEISPIEL:

1. "Wie stehst Du zu xy?"
2. "Was denken unsere Kunden darüber?"
3. "Wie betrachtet dies ein Astronaut?"
4. "Was meint Deine Freundin dazu?"

## BEISPIEL:

Zum Teilen der Pinnwand gebe ich gerne meinen Bildschirm frei oder ich nutze Jamboard oder Mural, dort gibt es auch einige Vorlagen.



Zu dieser Methode findest Du eine Whiteboardvorlage im Toolkit!

# Was hat sich verändert?



**ZIEL :** Den Teilnehmern wird Aufmerksamkeit und Achtsamkeit bewusst und sie werden für Details sensibilisiert.



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

5 - 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Ein Teilnehmer prägt sich die Situation ganz genau ein und verlässt anschließend den Raum. Die Teilnehmer im Raum verändern nun ein oder mehrere Details. Wenn der Teilnehmer wieder herein kommt, darf er herausfinden, welche Details sich verändert haben.

## BEISPIEL:

Es können beispielsweise Schuhe getauscht werden oder einfach nur Sitzpositionen geändert werden.

## ONLINE:

Wichtig ist, dass online nur ein Gegenstand verändert wird, welcher auch in der Kamera sichtbar ist.



# Bull's Eye



**ZIEL :** Die Teilnehmer bekommen einen anderen Blickwinkel auf das Thema



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

das Flipchart vorzeichnen



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Ball, Kreppband

## DURCHFÜHRUNG

Auf einem Flipchart hat der Trainer eine Dartscheibe aufgemalt. Mit Kreppband markiert er die Abwurfstelle für die Teilnehmer. Die Teilnehmer werfen nun mit einem Ball auf das Flipchart mit Dartscheibe und versuchen, auf das "Bull's Eye" zu zielen. Jeder Teilnehmer wirft einmal auf das Flipchart. Der Trainer markiert jeweils die getroffene Stelle. Anschließend werden die Ergebnisse gemeinsam reflektiert. Hierbei zeigt sich, dass das Beste nicht immer offensichtlich ist, sondern von der Person und der Situation abhängt.



# Rücken an Rücken



**ZIEL :** Wahrnehmungsübung, Anderen vertrauen und Verantwortung in "fremde" Hände geben



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Legofigur erstellen, klare Anweisung ausarbeiten



## DAUER

30 Min



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Schiefertafel, Kreide, Legofigur

## DURCHFÜHRUNG

Zwei Teilnehmer sitzen Rücken an Rücken aneinander. Ein Teilnehmer hält eine Schiefertafel und Kreide in der Hand. Der Andere hält eine Figur aus Legobausteinen vor sich. Der Zeichner mit der Schiefertafel darf die Figur vorab nicht sehen und keine Fragen stellen. Er soll lediglich aus den Erklärungen seines Rückenpartners eine Zeichnung anfertigen. Wichtig ist dabei, dass nur die Person mit den Legobausteinen reden darf. Am Ende wird das gemalte Bild mit der Figur aus Legobausteinen verglichen.

### DANI'S EXPERTEN-TIPP ☆☆☆

*In dieser Methode wird bewusst, wie wichtig Gegenfragen, Verständnisfragen sowie allgemeingültige Zeichen (non-verbale) der Kommunikation sind - z.B. Daumen hoch = passt so! Zustimmung und ähnliches.*

# Auf dem Marktplatz



**ZIEL :** Die Teilnehmer spüren, wie wichtig nonverbale Kommunikation und Kundenorientierung ist



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Verhaltensanweisungen auswählen



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

evt. ausgedruckte  
Details

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer versammeln sich in der Mitte des Raumes und laufen "auf dem Marktplatz" umher. Währenddessen gibt der Trainer verschiedene Anweisungen (siehe Beispiel). Die Teilnehmer sollen sich den Anweisungen entsprechend verhalten. Die Anweisungen können verschiedene Verhaltensweisen sein und aufeinander aufbauen. Im Anschluss werden die Gefühle der Teilnehmer in jeder Situation reflektiert.

## BEISPIEL:

Anweisung 1: Teilnehmer schauen auf den Boden;

Anweisung 2: Teilnehmer schauen ohne direkten Augenkontakt mit anderen Teilnehmer im Raum herum;

Anweisung 3: Teilnehmer schauen sich gegenseitig in die Augen;

Anweisung 4: Teilnehmer geben sich die Hand zur Begrüßung;

Anweisung 5: Teilnehmer begrüßen sich herzlich mit einem Schulterklopfen oder einer Umarmung



## DANI'S EXPERTEN-TIPP ☆☆☆

Passen Sie die Anweisungen / Verhaltensweisen an die Situation Ihrer Teilnehmer an. So habe ich die Methode zum Beispiel für Skillehrer mit Situationen am Sammelplatz durchgespielt.

# Ein Bild - viele Varianten



**ZIEL :** Die Teilnehmer begreifen, wie wichtig gegenseitiges Zuhören ist und wie wenig an Informationen oft weitergeben werden



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Bild vorzeichnen



## DAUER

30 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Bild, Flipchart, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Vier Teilnehmer verlassen den Raum. Eine weitere Person (A) bekommt ein Bild gezeigt und soll sich dies innerhalb kürzester Zeit merken. Das Bild wird umgedreht und einer der vier Teilnehmer von draußen (B) darf wieder in den Raum kommen. Person A erklärt nun Person B möglichst detailliert, was er auf dem Bild gesehen hat, denn diese soll das Erklärte auf das Flipchart malen. Person B darf dazu solange Fragen stellen, bis er den ersten Strich gezeichnet hat. Während gezeichnet wird, darf nicht mehr gesprochen werden! Dieses Vorgehen wiederholt sich, bis alle weiteren Teilnehmer wieder im Raum sind. Am Ende werden alle gezeichneten Bilder in der Gruppe verglichen.



Zu dieser Methode findest Du eine Flipchartvorlage im Toolkit!

# Gewinner und Verlierer



**ZIEL :** Die Teilnehmer erleben, dass negative Situationen auch Positives beinhalte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis 20 TN

## SOZIALFORM

Partnerarbeit



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer erzählen sich nacheinander eine negative Situation oder Erfahrung, welche sie in ihrem Leben gemacht haben. Dabei ist es egal, ob es eine Geschichte aus ihrem Privat- oder Arbeitsleben ist. Wichtig ist, dass nichts erfunden wird! Nachdem der erste Teilnehmer seine Geschichte erzählt hat, erzählt der Partner dieselbe Geschichte aus einer positiven Sicht. Anschließend versucht der erste Teilnehmer noch eine weitere positive Sichtweise auf seine Geschichte zu finden. Anschließend wird getauscht und der Partner erzählt seine Geschichte über ein für ihn negatives Ereignis.

## ONLINE:

Diese Übung lässt sich gut in Brakeout-Sessions durchführen.





WAKE  
UP & DO  
ALL YOU  
CAN



METHODEN ZUR

# Aktivierung

Mit der Zeit kann man während des Workshops auch schonmal etwas müde werden. Das ist ja auch gar kein wunder, bei all dem spannenden Input, den das Gehirn erst einmal verarbeiten muss. Lass uns die Teilnehmer mit auflockernden Methoden wieder aufnahmefähig machen.



## BESCHREIBUNG

Nach der Mittagspause oder im Laufe eines längeren Workshop-tages kann es schon mal vorkommen, dass wir vor uns müde Gesichter oder verstohlenes Gähnen sehen. Um Deine Teilnehmer aus dem „Suppenkoma“ zu holen und wieder frischen Wind rein zu bringen, habe ich Dir hier ein paar aktivierende Methoden mitgebracht, die im wahrsten Sinne Bewegung in die Bude bringen. Denn genau das ist es, was Deine Teilnehmer in diesem Moment brauchen. Wenn sie sich bewegen und aktiv werden, kommen die Lebensgeister wieder zurück und der Körper kann seine Energie wieder fließen lassen. Dadurch sind die Teilnehmer aufnahmefähiger, da sie viel wacher und wieder motivierter sind. Diese Methoden sind also perfekt gegen das berühmt-berüchtigte „Suppenkoma“ nach der Mittagspause.

# 12 Monate



**ZIEL:** Die Teilnehmer werden aktiviert



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

4 - 10 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stehen in einem Kreis, während der Trainer erklärt, dass es zwölf Monate gibt. Davon ist zum Beispiel Januar ein langer Monat, Februar ein kurzer, März ein langer, und so weiter. Im Kreis werden nun gemeinsam die Monate laut ausgesprochen. Bei langen Monaten springen die Teilnehmer, bei kurzen gehen sie in die Knie.

## ONLINE:

Online schauen die Teilnehmer in die Kamera. Bei langen Monaten springen sie kurz nach oben, sodass der Kopf aus dem Bildschirm ist und bei kurzen Monaten verlassen sie den Bildschirm nach unten.

# Do it



**ZIEL:** Die Teilnehmer bringen ihren Körper in Bewegung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

schnelle Musik

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bewegen sich durch den Raum. Der Trainer hält nach ein paar Minuten die Musik an und gibt ein Kommando, das z.B. wie folgt lauten kann:

- so viele Mitspieler wie möglich an der Schulter berühren
- durch den Raum hüpfen wie ein Frosch, bis die Musik wieder beginnt
- sich zur Musik nur mehr auf Knien fortbewegen
- zu zweit weitertanzen
- auf einem Bein hüpfen
- im Kreis drehen
- einen Purzelbaum schlagen

## ONLINE:

Um die Methode online durchzuführen, gilt es, sich Bewegungen auszudenken, welche auch alleine durchführbar sind.

# Hase & Jäger



**ZIEL:** Die Teilnehmer lösen eine kognitive Herausforderung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt die Bewegung der Handzeichen vor. Die rechte Hand symbolisiert mit einem Victory-Zeichen den Hasen mit seinen Ohren. Die linke Hand ist mit Daumen und Zeigefinger eine Pistole, welche den Jäger symbolisiert. Diese wechseln nun immer schneller werdend die Hand. Einmal stellt links den Jäger, dann den Hasen dar. Das ist eine echte Herausforderung, bis es auch mit Geschwindigkeit klappt.

## ONLINE:

Diese Übung lässt sich super easy auch im virtuellen Raum durchführen.



# Liegende Acht



**ZIEL:** Beide Gehirnhälften aktivieren; Koordination fördern



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stehen locker und strecken den linken Arm waagrecht auf Brusthöhe aus. Nun wird eine Acht liegend gezeichnet, indem von der Mitte nach links oben begonnen wird. Dies wird nun dreimal auf der linken Seite wiederholt bevor zum rechten Arm gewechselt wird. Danach wird die Acht mit beiden Händen gleichzeitig gezeichnet. Die Augen folgen der Bewegung.

## ONLINE:

Die Methode kann ganz genau so auch super gut online durchgeführt werden.

# Satellit und Mond



**ZIEL :** Die Teilnehmer bekommen den Kontext, dass alles zusammenhängt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis 40 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf. Jeder Teilnehmer soll sich nun wie ein "Satellit" verhalten. In Gedanken sucht sich nun jeder Teilnehmer jemanden im Kreis aus, der für ihn der "Mond" ist. Der Trainer gibt das Startzeichen und dann versucht jeder "Satellit" seinen selbst definierten "Mond" dreimal zu umkreisen. Gar nicht so einfach, wenn man bedenkt, dass gleichzeitig jeder "Mond" auch ein "Satellit" ist.

# Spiegeltanz



**ZIEL:** Die Teilnehmer machen einen konzentrierten Energieaufbau



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

ca. 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt, gerade Anzahl

## SOZIALFORM

Partnerarbeit



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer finden sich als Paare zusammen oder werden vom Trainer eingeteilt. Die beiden Teilnehmer stehen sich gegenüber. Pro Paar übernimmt nun ein Teilnehmer die Rolle des Spiegelbildes, der zweite Teilnehmer bleibt Mensch. Der Mensch führt nun verschiedene Bewegung durch, welche man vor einem Spiegel machen würde.

## BEISPIEL:

Haare kämmen, die Kleidung richten, und und und. Die Aufgabe des Spiegels ist es, den Menschen perfekt nachzuahmen, also zu spiegeln. Nach einigen Minuten werden die Rollen getauscht.



# Stretching - Apfel pflücken



**ZIEL:** Der Kreislauf der Teilnehmer wird wieder in Schwung gebracht



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

ca. 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Musik, die gute Laune verbreitet

## DURCHFÜHRUNG

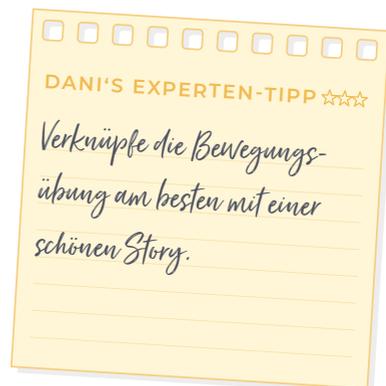
Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf, die Füße sind schulterbreit auseinander. Der Trainer gibt den Auftrag sich einen Apfelbaum voller Früchte vorzustellen. Im Takt der Musik werden nun die reifen Früchte vom Baum gepflückt. Der Trainer macht es vor:

- oben rechts (einmal oder zweimal)
- oben links (einmal oder zweimal)
- unten rechts (einmal oder zweimal)
- unten links (einmal oder zweimal)

Nach erfolgreicher Ernte schlagen sich die Teilnehmer mit der linken Hand auf den rechten Schenkel, mit der rechten Hand auf den linken Schenkel und danach mit beiden Händen auf die Pobacken. Zum Abschluss wird in die Hände geklatscht.

## ONLINE:

Auch Online ist es wichtig, dass der Trainer Bewegung mit einplant.



# Think out of the Box



**ZIEL:** Die Teilnehmer lernen aus Mustern auszuberechnen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Bild mit Punkten +  
zweites Bild mit Lösung  
aufzeichnen



## DAUER

max. 5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum

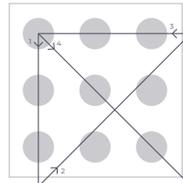
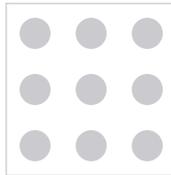


## MATERIAL

Bild mit 9 quadratisch  
angeordneten Punkten

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt den Teilnehmern die Aufgabe, alle neun Punkte des Bilds mit vier zusammenhängenden geraden Linien zu verbinden. Der Stift darf dabei nicht abgesetzt werden. Das Problem bei der Lösungsfindung liegt oftmals darin, dass die Teilnehmer als eine selbst verordnete Einschränkung das Quadrat mit den Strichen nicht verlassen. Doch erst wenn man aus bekannten Mustern ausbricht und über den Tellerrand schaut, ist eine Lösung einfach.



## ONLINE:

Teile den Teilnehmern das Bild in einer Präsentation oder über die Bildschirmfreigabe. Mit Hilfe der Zeichentools können die Teilnehmer anschließend gemeinsam an der Aufgabe knobeln.



Zu dieser Methode findest Du eine  
Flipchartvorlage im Toolkit!

# Telefonzelle von innen putzen



**ZIEL:** Die Teilnehmer kommen in Bewegung und lockern auf



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer ziehen sich hierfür pantomimisch Putzhandschuhe an und beginnen, mit kreisenden Bewegungen die Telefonzelle zu putzen. Nach einiger Zeit gehen aber die Handschuhe kaputt und es muss mit den Ellenbogen weiter geputzt werden. Zum Schluss wird die hintere Seite der Telefonzelle mit dem Popo geputzt.

## ONLINE:

Alle diese Bewegungen können auch online mit Kamera zugeschaltet durchgeführt werden.



# 1,2,3



**ZIEL:** Die Teilnehmer verknüpfen ihre Gehirnhälften miteinander und stärken ihre Konzentration



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Partnerarbeit

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stellen sich in Paaren gegenüber auf und sagen abwechselnd 1,2,3. So sagt erst Person A 1, dann Person B 2, dann Person A 3 und im Anschluss startet direkt Person B wieder mit 1. In der zweiten Runde wird die Zahl 2 durch folgender Bewegung "mit der rechten Hand an das linke Ohr fassen" ersetzt. Dies machen die Teilnehmer solange bis Routine eingezogen ist. Im Anschluss wird in der dritten Runde die Zahl 3 ebenfalls durch eine andere Bewegung ersetzt. Dabei geht die linke Hand zum rechten Knie.

## ONLINE:

Hier gibt der Trainer jeweils die Aufgabe und schickt die Teilnehmer im Anschluss zu zweit in die Breakout-Sessions.



# Auf 20 zählen



**ZIEL:** Die Aufmerksamkeit der Teilnehmer wird gesteigert



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

ca. 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bekommen vom Trainer die Aufgabe von 1 bis 20 zählen. Dafür gibt es bestimmte Spielregeln:

- Die Abfolge der Sprecher ist zufällig.
- Es darf keine Zahl zweimal genannt werden.
- Die Zahlen dürfen nicht aufeinander folgen.
- Kein Teilnehmer darf zwei Zahlen hintereinander sagen.

Die Teilnehmer bestimmen selbst, wann sie sprechen und auch wie oft sie sprechen. Wird gegen eine der Regeln verstoßen, beginnt es von vorne.

Beispiel: Person A: 10, Person B: 5, Person C: 1, Person A: 11, Person D: 2, Person C: 20, etc.

## BEISPIEL:

Person A: 10, Person B: 5, Person C: 1, Person A: 11, Person D: 2, Person C: 20, etc.

## ONLINE:

Diese Methode kann mit Hilfe von Video und Audio super gut online durchgeführt werden.



# HuHuHa



**ZIEL:** Die beiden Hirnhälften der Teilnehmer werden aktiviert



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

je nach TN-Anzahl



## TEILNEHMER-ANZAHL

ab 6 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf. Ein Teilnehmer beginnt (Person A) und zeigt mit beiden Armen auf einen weiteren Teilnehmer (Person B) und ruft gleichzeitig "Hu". Person B muss nun beide Arme heben und ebenfalls "Hu" rufen. Die zwei Teilnehmer neben Person B haben gleichzeitig die Aufgabe mit beiden Armen auf die Oberschenkel von Person B zu zeigen. Person B beginnt die nächste Runde. Wenn ein Fehler passiert, wird von der ganzen Gruppe ein lautes "Ha" gerufen und die Person scheidet aus.



# Fremdkörper



**ZIEL:** Das logische Denken der Teilnehmer wird gefördert



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Wortgruppen erstellen



## DAUER

10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit,  
Plenum



## MATERIAL

Flipchart/Pinnwand,  
Stifte, (Arbeitsblätter)

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer bereitet Wortgruppen oder Wortketten vor, in welchen ein Wort nicht zu den anderen passt. Diese werden den Teilnehmern entweder als Worksheets ausgeteilt oder der Trainer notiert diese auf dem Flipchart. Aufgabe der Teilnehmer ist es, die "Fremdkörper" herauszufinden. Die Ergebnisse werden in der Gruppe verglichen und begründet.

## BEISPIEL:

Birne - Apfel - Tomate - Himbeere → Tomate ist kein Obst

## ONLINE:

Auch diese Methode lässt sich online gut auf einem Whiteboard oder im Chat durchführen.



# Montagsmaler



**ZIEL :** Die Teilnehmer raten schnell und werden spielerisch auf ein Thema hingeführt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Karten mit jeweils einem Begriff beschreiben



## DAUER

ca. 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 20 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Papier, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer teilen sich in zwei Gruppen auf. Abwechselnd darf aus jeder Gruppe jeweils ein Teilnehmer einen Begriff ziehen. Nun versucht der Teilnehmer innerhalb einer vom Trainer vorher festgelegten Zeit (1-3 Minuten) den gezogenen Begriff so schnell wie möglich zu zeichnen. Die Teilnehmer beider Gruppen versuchen zu erraten, worum es sich handelt. Die Gruppe, welche den Begriff zuerst errät, erhält einen Punkt. Wird der Begriff nicht erraten, ist ein Mitspieler aus der anderen Gruppe an der Reihe zu zeichnen. Montagsmaler kann auch pantomimisch dargestellt werden.



# Suppenkoma



**ZIEL:** Die Teilnehmer werden wieder aktiv und denken um die Ecke



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

drei Stühle

## DURCHFÜHRUNG

Vor der Gruppe stehen drei Stühle. Der Trainer sitzt in der Mitte und sagt "Suppe". Dann setzen sich jeweils ein Teilnehmer auf die freien Stühle rechts und links des Trainers. Einer ergänzt nun das genannte Wort mit einem Wortteil davor (Bsp. "Tagessuppe") und einer mit einem Wort im Anschluss (Bsp. "Suppenteller"). Die Gruppe entscheidet im Anschluss, welches Wort sie besser findet. Dieser Teilnehmer setzt sich in die Mitte und darf ein neues Wort nennen, mit welchem es dann weitergeht.

## ONLINE:

Diese Übung lässt sich im virtuellen Raum über den Chat oder Google-Präsentation durchführen.

# Tiger, Samurai, Oma



## ZIEL :



### LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



### SCHWIERIGKEIT



### VORBEREITUNG

keine



### DAUER

3 - 10 Min.



### TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 20 TN

### SOZIALFORM

Gruppenarbeit



### MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Diese Methode funktioniert ähnlich wie Schere, Stein, Papier. Der Unterschied besteht hierbei in den Optionen. Bei "Tiger" fauchen sich alle an und formen die Hände zu Krallen. Bei "Samurai" wird laut "Ha" gerufen und ein imaginäres Schwert von oben nach unten geschlagen. Bei "Oma" wird mit dem Zeigefinger gedroht und "Na, na, na" gesagt.

Wer aber schlägt nun wen? Der Samurai schlägt den Tiger, der Tiger erfrischt die Oma und die Oma schüchtert den Samurai ein.

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich gegenüberstellen. Jede Gruppe spricht sich nun ab, welche Option sie wählt und ausführt. Der Trainer gibt das Startzeichen, indem er bis drei zählt. Bei drei stellen die Teilnehmer die vereinbarte Figur dar. Die Gewinner erhalten einen Punkt. Ziel ist es als Gruppe zuerst drei Punkte zu erreichen.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum teilt der Trainer zwei Gruppen ein, welche sich in der Breakout-Session entscheiden können, welchen Charakter die Gruppe darstellen wird. Im Anschluss werden in der Hauptsession nach dem Anzählen des Trainers die Charaktere dargestellt.

# Yammy Yammy



**ZIEL :** Koordination von Bewegungen mit Körperkontakt, Anregung des Kreislaufes



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

ca. 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

sportlicher Song, der zu den Bewegungen passt

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stehen in einem Kreis. Der Trainer zeigt nun zum Rhythmus des Liedes die Bewegungen vor, die alle nachmachen sollen:

- rechte Hand vor und winken / linke Hand vor und winken
- rechte Hand an Schulter des linken Nachbarn / linke Hand an Schulter des rechten Nachbarn
- rechte Hand an die linke Hüfte/ linke Hand an rechte Hüfte
- rechte Hand an Knie des linken Nachbarn / linke Hand an Knie des rechten Nachbarn
- rechte Hand an Knöchel des linken Nachbarn / linke Hand an Knöchel des rechten Nachbarn

Dies erfolgt im Takt der Musik und kann so oft wiederholt werden wie gewünscht.



# Zweibeiniger Stuhl



**ZIEL :** Lösen einer Aufgabe durch Koordinierung und Bewegung der Gruppe



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

ein Stuhl pro Teilnehmer

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stehen in einem Kreis hinter ihren Stühlen. Der Blick ist gegen den Uhrzeigersinn gerichtet. Nun kippen die Teilnehmer ihre Stühle, sodass diese nur mehr auf den hinteren zwei Beinen stehen. Nun müssen die Teilnehmer gegen den Uhrzeigersinn von Stuhl zu Stuhl laufen. Ziel ist es bis zu seinem eigenen Stuhl anzukommen, ohne einen Stuhl fallen zu lassen. Auch die vorderen Beine des Stuhls dürfen den Boden nicht berühren. Die Stühle dürfen jeweils nur mit der linken Hand gehalten werden. Fällt ein Stuhl um, muss jeder zur Ausgangsposition zurück.



# Jonglieren



**ZIEL:** Die Koordination der Teilnehmer wird geschult



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Jonglieren lernen



## DAUER

10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Jonglierbälle, alternativ  
Socken

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer leitet die Teilnehmer an und bringt ihnen jonglieren bei. Dadurch werden die beiden Gehirnhälften trainiert und zusammengeführt. Wichtig ist, ganz einfach anzufangen. Am besten mit klassischen Wurfübungen erst mit der starken Hand und danach mit der Schwachen. So kann der Trainer das Tempo und den Rhythmus steuern.

## ONLINE:

Der Trainer gibt auch hier die Bewegungen vor und die Teilnehmer machen es in der Live Übertragung nach.



# Mixer, Toaster, kotzendes Känguru



**ZIEL:** Die Konzentration der Teilnehmer wird gefördert



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

8 - 20 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf. Der Trainer erklärt mit zwei Teilnehmern folgende vier Figuren, welche mit den Körperteilen der Teilnehmer dargestellt werden:

**Mixer:** Die mittlere Person stellt den Mixer wie folgt dar: beide Arme seitlich nach oben ausgestreckt; die Finger zeigen aber nach unten. Die Teilnehmer rechts und links davon drehen sich unter den Händen des "Mixers" wie Rührstäbe.

**Toaster:** Die zwei äußeren Personen geben einander die Hände. Die Person in der Mitte springt aus der Hocke wie ein Toast nach oben.

**Elefant:** Die Person in der Mitte stellt den Elefantenrüssel dar d.h. sie fasst sich mit einem Arm an die Nase und steckt den anderen Arm durch das entstandene Loch durch. Die zwei äußeren Personen bilden mit ihren Händen die Ohren und halten sie an die mittlere Person.

**Känguru:** Die Person in der Mitte bildet für den Beutel des Kängurus mit ihren Armen einen Kreis. Die zwei äußeren Personen "übergeben" sich mit passenden Geräuschen in den Beutel.

Zu Beginn deutet der Trainer auf einen Teilnehmer und nennt eine Figur. Der Teilnehmer stellt nun mit seinen Nachbarn die Figur pantomimisch dar. Wenn jemand nicht schnell genug reagiert, darf er als Nächster in die Mitte. So wird die Methode schnell und dynamisch.



# Stewardess Methode



**ZIEL:** Die Teilnehmer verbinden ihre beiden Gehirnhälften



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Arbeitsblatt ausdrucken  
und selbst trainieren



## DAUER

ca. 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Partnerarbeit, Einzelarbeit, Plenum



## MATERIAL

Arbeitsblatt

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer finden sich in Paaren zusammen. Einer der beiden hält für den anderen das Arbeitsblatt, der andere führt die Übung aus. Er hat die Aufgabe das Alphabet laut vorzulesen und währenddessen den jeweiligen Arm nach oben zu heben. So steht das r unter dem Buchstaben für rechts, das l für links und das b für beide Arme.

## ONLINE:

Diese Übung geht auch wunderbar im virtuellen Raum.



Zu dieser Methode findest Du eine Vorlage im Toolkit!

# Zeitungstanz



**ZIEL:** Die Teilnehmer lösen gemeinsam eine Herausforderung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG



## DAUER

15 - 25 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

ab 6 TN

## SOZIALFORM

Partnerarbeit



## MATERIAL

alte Zeitungen, Musik

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer finden sich in Paaren zusammen oder werden gelost. Jedes Paar erhält eine Doppelseite einer Zeitung, welche aufgeklappt auf den Boden gelegt wird. Die Musik wird abgespielt und die Partner tanzen so lange auf der Zeitung, bis die Musik gestoppt wird. Sobald die Musik aus ist, wird die Zeitung einmal gefaltet und danach weiter getanzt. Während der ganzen Zeit darf die Zeitung nicht verlassen werden. Tritt ein Teilnehmer daneben, scheidet das Paar aus. Die Zeitung wird immer kleiner und gewonnen hat das Paar, welches am Ende noch übrig ist.

# Luftballon Volleyball



**ZIEL :** Die Teilnehmenden entwickeln Teamgeist und bringen durch die Bewegung Entspannung in Körper und Geist.



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Luftballons besorgen,  
Spielrahmen aufbauen



## DAUER

10 Min. / pro Spiel 3 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

8 - 20 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

20 Luftballons,  
Pinnwände (oder etwas  
anders als "Netz")

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen eingeteilt. Wie bei Volleyball wird zwischen den Gruppen ein "Netz" gespannt und ein Feld wird markiert. In dieser Methode besteht das Netz aus Pinnwänden. Jedes Team erhält zehn Luftballons. Sobald die Luftballons aufgeblasen sind, wird auf Kommando des Trainers versucht, so viele Luftballons wie möglich über das "Netz" auf das Feld des anderen Teams zu befördern. Nach Ablauf der vorher angekündigten drei Minuten, ruft der Trainer STOPP und es werden die aktuell auf der jeweiligen Spielhälfte befindlichen Ballons gezählt. Gewonnen hat das Team mit den wenigsten Ballons in seiner Hälfte.



# MenschenMemory



**ZIEL:** Die Teilnehmer schulen mit Spaß ihre Wahrnehmung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 40 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Während zwei Teilnehmer vor der Tür warten, bilden sich im Raum Paare. Diese überlegen sich identische Bewegungen, wie beispielsweise ein Herz mit den Fingern formen. Im Anschluss sitzt wieder jeder dort, wo er vorher saß. So hat jedes Paar eine eigene unterschiedliche Bewegungen.

Nachdem die Teilnehmer vor der Tür wieder im Raum sind, beginnen sie mit dem MenschenMemory. Abwechselnd decken sie die Menschen auf. Sobald die Teilnehmer ihren Namen hören, führen sie ihre Bewegung aus. Wenn ein Paar gefunden wurde, darf derjenige nochmals raten.

## ONLINE:

Zur Vorbereitung schickt der Trainer die zwei Teilnehmer in eine Breakout-Session. Danach werden sie zurückgeholt und raten in der Hauptsession, welche Paare zusammen gehören.



# Meteoritenhagel



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen Zusammenhänge zwischen den Abläufen und Prozessen kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

4 - 12 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

mehrere Bälle,  
Störungsfaktor

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und werfen sich in willkürlicher Reihenfolge den Ball zu. Diese Reihenfolge wird danach eine Weile beibehalten. Nach und nach gibt der Trainer weitere Bälle mit dabei. Sobald Routine eingekehrt ist, wird der Störungsfaktor gleichzeitig im Uhrzeigersinn herumgegeben - wichtig: nicht geworfen!





METHODEN ZUR

# Gruppeneinteilung

Peinliche Stille und man sucht schnell den Augenkontakt zu jemandem, mit dem man sich eine Gruppenarbeit vorstellen kann. Lass uns den Teilnehmern dieses Leid ersparen und die mit Freude und Begeisterung in Gruppen einteilen.



## BESCHREIBUNG

Wer kennt es nicht, die Einteilung der Gruppen steht an und immer die gleichen Teilnehmer rennen schnell zusammen, um in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben. So entstehen immer wieder Gruppen, die sich schon kennen und keine neuen Perspektiven in die Gruppenarbeit mit einbringen können. Das ist langweilig. Als Trainer, Coach und Berater willst Du doch, dass alle Teilnehmer zu einer Lerngruppe zusammenwachsen und nicht immer nur die Gleichen zusammenarbeiten. Durch variierende Gruppen sorgst Du dafür, dass die Teilnehmer mehr mitnehmen, neue Leute kennenlernen und andere Meinungen sowie Sichtweisen erleben. Deshalb ist Abwechslung bei der Zusammenstellung von Gruppen ganz wichtig.

Damit Deine Teilnehmer immer wieder in einem bunten Mix zusammenarbeiten können, gebe ich Dir dafür einige großartige Methoden an die Hand. Du kannst spielerisch die Gruppen zusammenstellen, sei es per Zufall, mit Bezug zum Thema oder nach persönlichen Eigenarten. Das macht einen regen Austausch möglich und sorgt für einen interessanten Pool an Ergebnissen.

# 1,2,3 Durchzählen



**ZIEL:** Das Einteilen der Teilnehmer in Gruppen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

2 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die bekannte Methode des Durchzählens eignet sich für Trainer zur schnellen Einteilung. Der erste Teilnehmer sagt "eins", der Nächste "zwei" und so weiter. Bis zur gewünschten Gruppenstärke und dann wieder von vorne. Im Anschluss finden sich alle Eins, Zweier, Dreier und Vierer zusammen.

## BEISPIEL:

1 - 2 - 3 - 4 - 1 - 2 - 3 - 4 - 1

## ONLINE:

Im virtuellen Raum können die Teilnehmer ebenfalls durchzählen



# Gemeinsamkeiten



**ZIEL:** Die Teilnehmer schnell und zufällig in Gruppen einteilen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

2 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt den Auftrag, dass sich die Teilnehmer in Gruppen aufteilen, welche nach vorgegebenen Gemeinsamkeiten wie z.Bsp: alle Brillenträger, alle mit der gleichen Augenfarbe, alle die in demselben Monat Geburtstag haben, alle mit derselben T-Shirt Farbe, alle die Pizza als Leibspeise haben, alle Frühaufsteher, alle Kinofans u.ä. zusammen kommen. Je nach Gruppenzusammensetzung kann hier bei der Abfrage variiert werden.

## ONLINE:

Diese Methode geht online wie offline gleich.



# Klebspunkte



**ZIEL:** Die Teilnehmer auf abwechslungsreiche Art und Weise einteilen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Klebspunkte anbringen



## DAUER

2 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

verschieden farbige  
Klebspunkte

## DURCHFÜHRUNG

Bevor die Teilnehmer eintreffen, klebt der Trainer unter die Stühle unterschiedliche Klebspunkte in der Anzahl der gewünschte Gruppenstärke. Die Teilnehmer ordnen sich unbewußt bei der Sitzplatzwahl auch einer Gruppe zu, welche die Teilnehmer durch einen Blick unter den Stuhl durch die Anleitung des Trainers ganz schnell erkennen.

## ONLINE:

Für eine Einteilung im virtuellen Raum können die Punkte vorab in den Teilnehmerunterlagen versteckt werden.



# Bonbons



**ZIEL:** Die Teilnehmer zufällig einteilen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Bonbons kaufen und abzählen



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Süßigkeiten oder Bonbons, Gefäß

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt pro gewünschter Anzahl der Gruppen entsprechend viele gleiche Bonbons/Süßigkeiten in ein Gefäß. Der Trainer lässt das Gefäß mit den unterschiedlichen Bonbons/Süßigkeiten herumgehen und jeder Teilnehmer sucht sich ein Teil aus. Die gleichen Sorten je Süßigkeiten finden sich in ihrer Gruppe zusammen.

## BEISPIEL:

Alle Himbeerbonbons, alle Zitronenbonbons, alle Colabonbons etc. bilden sich zu einer Gruppe.



# Familienfindung



**ZIEL:** Die Teilnehmer werden auf kreative Art und Weise in Gruppen eingeteilt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Karteikarten beschreiben



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

beschriftete Karteikarten

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer schreibt vorab auf Karteikarten die Familiennamen in unterschiedlichen Schreibweisen, je nach Anzahl der benötigten Gruppen. Die Teilnehmer ziehen blind eine Karte und sehen sich diese auf Kommando des Trainers gleichzeitig an. Danach finden sich die "richtigen" Meiers zusammen.

## BEISPIEL:

Meier, Maier, Mayer, Meyer

## ONLINE:

Jeder Teilnehmer bekommt online vorab per Mail oder per privater Nachricht seinen Namen zugeschickt.



Zu dieser Methode findest Du eine Wordvorlage im Toolkit!

# Nach Themen einteilen



**ZIEL:** Die Teilnehmer ordnen sich ihrem Themengebiet zu



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Themenbereiche festlegen



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer bereitet die thematischen Überbegriffe vor, welche für die folgende Aufgabe relevant sind. Anschließend teilen sich die Teilnehmer selbstständig nach ihren Interesse an den verschiedenen Themen zu.

## BEISPIEL:

Social Media - Instagram, LinkedIn, Facebook

## ONLINE:

Um die Teilnehmer sich online zuordnen zu lassen, nutze ich gerne die Tools Mural, Google Drive oder Padlet.

# Oberbegriffe



**ZIEL:** Die Teilnehmer auf kreative Art und Weise einteilen



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Karten mit einzelnen Begriffen einer Wortfamilie beschriften



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Moderationskarten, Stift

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer bereitet Karten mit Begriffen vor, welche zu einer Gruppe gehören (Wortfamilien). Die Teilnehmer ziehen dann blind eine Karte. Durch vergleichen der gezogenen Begriffe werden Oberbegriffe klar, welche die Gruppe definieren.

## BEISPIEL:

Je eine Karte mit

- Hund - Katze - Maus - Vogel = Tiere
- oder rot - gelb - lila - grün = Farben
- oder Auge - Nase - Mund - Kinn = Gesicht

## ONLINE:

Damit die Übung im virtuellen Raum durchgeführt werden kann, schickt der Trainer vorab die Begriffe an die Teilnehmer.



# Puzzle



**ZIEL :** Die Teilnehmer abwechslungsreich einteilen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

ein Bild zerschneiden



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Bilder, Postkarten,  
evtl. Beutel

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer schneidet vor dem Workshop die Bilder oder Postkarten in so viele Teile, wie die gewünschte Teilnehmeranzahl pro Gruppe. Diese mischt er und legt sie verdeckt auf. Alternativ können die Teile auch in einem Beutel sein. Jeder Teilnehmer zieht dann ein Puzzleteil. Die Gruppen bilden sich aus den einzelnen Bildteilen, welche zusammen ein Ganzes ergeben.

## ONLINE:

Der Trainer schickt das Teil des Puzzles per Mail vorab zu.



Zu dieser Methode findest Du eine Vorlage zum Zerschneiden im Toolkit!

# Schnur ziehen



**ZIEL:** Die Teilnehmer werden auf zufällige Weise eingeteilt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Schnüre zurecht schneiden



## DAUER

2 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Partnerarbeit



## MATERIAL

Schnur, Schere

## DURCHFÜHRUNG

Die Schnur wird vom Trainer in ungefähr gleich lange Stücke geschnitten. Bei der Gruppenwahl werden vom Trainer/Coach alle Schnüre in der Mitte zusammengehalten. Dabei hängen beide Enden der Schnüre nach unten durch. Jeder Teilnehmer nimmt sich wahllos ein Schnurende. Wenn die Mitte losgelassen wird, erkennt jeder seinen Partner am anderen Ende der Schnur.



# Spielkarten



**ZIEL:** Die Teilnehmer auf zufälliger Art und Weise einteilen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Spielkarten abzählen



## DAUER

2 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis 52 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

ein Kartenspiel

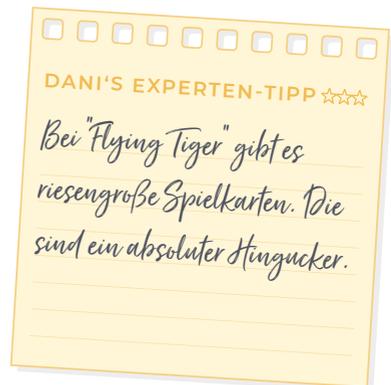
## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer reduziert ein Skatblatt soweit, dass pro Gruppenstärke Karten in einer Symbolfarbe vorhanden sind (Herzen, Karos, Piks, Kreuze). Die Karten werden gemischt und anschließend ziehen die Teilnehmer jeweils eine Karte. Alle gleichen Symbole finden sich in Gruppen zusammen.

Eine Alternative zur Erstellung von zwei Gruppen besteht darin, gleich viele schwarze (Pik/Kreuz) und rote Karten (Herz/Karo) zu nehmen und anschließend die Gruppen über die Farbgleichheit zu definieren.

## ONLINE:

Der Trainer schickt vorab jedem Teilnehmer eine Spielkarte per Mail zu.



# Sprichwörter



**ZIEL:** Die Teilnehmer finden sich zufälligerweise in Gruppen zusammen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Sprichwörter/Zitate auswählen und zuschneiden



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Zitate/Sprichwörter

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer zerlegt die verschiedene Zitate in 2-4 Teile je nach benötigten Gruppen. Jeder Teilnehmer zieht blind eine Karte und sucht sich seine Gruppe, in dem er die Ergänzungen zum kompletten Zitat sucht.

## BEISPIEL:

Auf einer Karte steht: "Wir denken selten an das, was wir haben,..." und auf einer anderen Karte: "...aber immer an das, was uns fehlt. - A.Schopenhauer"

## ONLINE:

Für den Einsatz online sendet der Trainer die Wortschnipsel vorab an die Teilnehmer.



# Worte bilden



**ZIEL:** Die Teilnehmer finden sich auf zufälliger Art und Weise zusammen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Moderationskarten vorschreiben



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Moderationskarten mit Buchstaben/Scrabble-Buchstabenplättchen

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer bereitet die Moderationskarten oder Scrabbleblättchen vor, so dass sie für die Teilnehmer verdeckt auf dem Tisch oder Boden liegen. Jeder Teilnehmer zieht einen Buchstaben. Der Trainer gibt Worte vor, welche anhand der gezogenen Buchstaben durch die Teilnehmer gebildet werden sollen. Die Gruppenzugehörigkeit definiert sich über alle Buchstaben/Teilnehmer eines Wortes.

## ONLINE:

Der Trainer schickt vorweg die Buchstaben an die Teilnehmer oder schickt sie per Privatnachricht an die Teilnehmer in den Chat.

# Dosenschütteln



**ZIEL:** Die Teilnehmer auf kreative Art und Weise einteilen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Dosen sinnvoll befüllen



## DAUER

10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

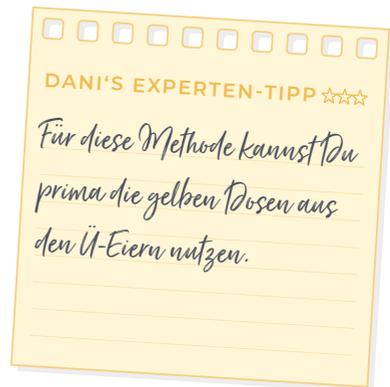
gefüllte kleine undurchsichtige Dosen,  
Füllungen

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer füllt die kleinen Dosen mit unterschiedlichen Inhalten, wie Reis, Nägeln, Smarties etc. Dabei ist es wichtig, dass die Inhalte unterschiedliche Geräusche machen. Die Dosen werden je nach der gewünschter Gruppenstärke mit gleichen Füllungen versehen.

Im Workshop nimmt sich jeder Teilnehmer eine Dose. Durch Schütteln der Dosen finden sich die Teilnehmer mit den gleichen Geräusche zusammen.

Als Erleichterung und Abkürzung des Prozesses kann auch auf ein Kommando des Trainers jeder seine Dose öffnen und den Inhalt mit den anderen vergleichen.



# Bild zu Bild



**ZIEL:** Die Teilnehmer finden sich auf eine kreative Art und Weise zusammen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Memory-Paare (Bilderguppen) richten oder unter die Stühle kleben



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Memoryspiel/eigene Bildpaare, Klebeband

## DURCHFÜHRUNG

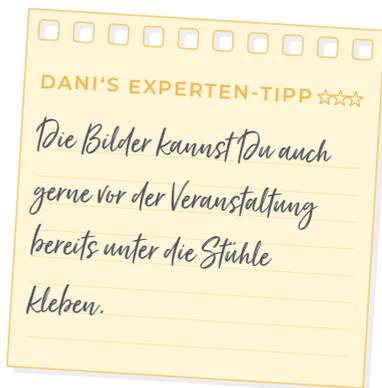
Der Trainer legt die einzelnen Bilder alle verdeckt auf einer Fläche je nach Anzahl auf den Tisch oder Boden aus. Jeder Teilnehmer darf ein Bild umdrehen. Die Paare bzw. gleichen Bilder (wenn mehr als zwei Gleiche im Spiel sind) ergeben die Partner.

## BEISPIEL:

Es kann auch ein vorhandenes Memoryspiel aus dem Kinderzimmer genommen werden. Als Einheit bilden sich zum Beispiel alle Tiere, alle Lebensmittel, alle Personen zu einer Gruppe.

## ONLINE:

Die Bilder werden dem Teilnehmer vorab per Mail zugesandt.



# Streichholz



**ZIEL:** Die Teilnehmer finden zufällig zusammen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Streichhölzer an die gewünschte Länge anpassen



## DAUER

3 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 10 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Streichhölzer

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer knickt die Streichhölzer in unterschiedlicher Länge hinten ab. Bei der Gruppenwahl hält der Trainer die Hölzer so, dass die Teilnehmer nur die Köpfe in gleicher Länge sehen. Die abgeknickten Stellen sind in der Hand verborgen. Die Teilnehmer ziehen einzeln ein Streichholz. Die Teilnehmer mit der gleichen Länge arbeiten im Anschluss in der gleichen Gruppe.





METHODEN ZUR

# Gruppendynamik.

Wie bist Du in einer Gruppenarbeit? Hochmotiviert und hast direkt die Lösung parat, noch etwas schüchtern und hörst Dir erstmal an, was die anderen zu sagen haben, oder irgendwas dazwischen? Lass uns die verschiedenen Typen mit Leichtigkeit und als Team zu Ergebnis führen.



## BESCHREIBUNG

Die einzelnen Teilnehmer und meist auch sehr individuellen Charaktere zu einer Gruppe zusammenzuführen, ist mit viel Feingefühl verbunden. Es treffen hier die verschiedensten Ziele, Wünsche und Voraussetzungen aufeinander. Doch als Trainer, Coach und Berater willst Du eine Gruppe, die harmonisch miteinander arbeitet, die voneinander lernt und ihre Erfahrungen offen teilt. Das ist meist gar nicht so leicht zu erreichen.

Um eine echte Gruppendynamik entstehen zu lassen, habe ich Dir speziell für die Thematik Gruppendynamik großartige Methoden zusammengestellt. Sie unterstützen Dich dabei, bei Deinen Teilnehmern ein "Wir-Gefühl" aufkommen zu lassen. Das erreichst Du zum Beispiel, indem Du sie gemeinsam als Gruppe ein Problem lösen lässt. So arbeiten die Teilnehmer noch einmal verstärkt zusammen und schaffen Synergien, die wahre "Ergebnis-Raketen" hervorbringen.

# Workshopregeln



**ZIEL :** Die Teilnehmer bilden die Grundlage für ihre Zusammenarbeit



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Zu Beginn eines Workshops legen die Teilnehmer als Gruppe Regeln für den weiteren Verlauf fest. Der Trainer moderiert den Prozess und achtet darauf, dass jeder Teilnehmer miteinbezogen wird. Diese Regeln werden anschließend schriftlich auf einem Flipchart festgehalten und im Raum jederzeit sichtbar aufgehängt. Um das Commitment zu stärken, unterschreiben alle Teilnehmer auf dem Flipchart "Ihre" Regeln.

## ONLINE:

Die Workshop Regeln können im virtuellen Raum auf einem Whiteboard festgehalten werden.



# Gordischer Knoten



**ZIEL :** Die Teilnehmer lösen gemeinsam ein Aufgabe



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 16 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

genug Platz

## DURCHFÜHRUNG

Alle Teilnehmer stellen sich in einem engen Kreis auf. Auf das Kommando des Trainers schließen alle Teilnehmer ihre Augen und strecken ihre Arme in Richtung Kreismitte aus. Dabei sollte möglichst jeder Teilnehmer mit beiden Händen eine andere Hand fassen, am besten nicht die seines Nachbarn. Wenn alle Hände "vergeben" sind, öffnen die Teilnehmer ihre Augen und versuchen den Knoten zu entwirren, ohne sich loszulassen.



# Nagelprobe



**ZIEL :** Die Teilnehmer stärken ihre analytische Denkweise und die Kooperationsfähigkeit in der Gruppe



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Holzblock (je Team) vorbereiten



## DAUER

10 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

pro Team: Holzblock, mit eingeschlagenem Nagel, 13 weitere Nägel

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer leitet in das Gruppenuell ein. Die Teams bekommen die Aufgabe: Welche Gruppe schafft es als Erste, die 13 Nägel auf dem Kopf des im Holzblock eingeschlagenen Nagels zu stapeln. Es dürfen mehrere Nägel den eingeschlagenen Nagel berühren. Die Nägel müssen schweben und dürfen nicht den Boden oder den Holzblock berühren. Hilfsmittel sind währenddessen nicht erlaubt. Auf Kommando des Trainers starten die Teams. Gewonnen hat das Team, welches zuerst die Aufgabe gelöst hat.



# NASA Übung



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen gemeinsam eine Aufgabe zu lösen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Arbeitsblatt erstellen



## DAUER

30 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 50 (Gruppen von max. 5 TN)

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Arbeitsblatt

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer schildert folgende Situation den Teilnehmern: "Die Teilnehmer befinden sich auf einer Mondmission und stürzen ab. Sie überleben und befinden sich 200 km von ihrer Raumstation auf dem Mond entfernt. Die mitgeführten Gegenstände sind zum Großteil vollkommen zerstört, nur 15 Gegenstände sind noch intakt. Welche Gegenstände nehmt ihr in welcher Reihenfolge (Priorität) mit, um die sichere Raumstation zu erreichen?".

Jeder Teilnehmer bekommt ein Arbeitsblatt ausgehändigt. Auf diesem Arbeitsblatt sind 15 Gegenstände aufgelistet, die die Teilnehmer nun nach Wichtigkeit für ihr Überleben und Erreichen der Raumstation auf dem Mond priorisieren sollen. Die Bearbeitung des Arbeitsblattes erfolgt zunächst in Einzelarbeit. Hierfür haben die Teilnehmer 5 Minuten Zeit. Im Anschluss finden sich die Teilnehmer in Kleingruppen zusammen und haben die Aufgabe, nun EINE gemeinsame Prioritätenliste der Gegenstände auszuarbeiten. Dafür haben die Teilnehmer 15 Minuten Zeit. Spannend hierbei ist, wie sich die Teilnehmer innerhalb der Gruppe verhalten. Versuchen sie, ihre eigene Liste durchzusetzen oder sind sie bereit Kompromisse einzugehen bzw. andere Prioritäten der Teilnehmer zu akzeptieren. Im Anschluss wählt jedes Team einen Leiter aus. Alle Leiter treffen sich im Anschluss im Plenum wieder. Dort ist es ihre Aufgabe, innerhalb von 10 Minuten wieder eine gemeinsame Lösung zu finden. Das Arbeitsblatt findest du im Tool-Kit.

## ONLINE:

Mit Hilfe der Breakout Sessions kann diese Übung wunderbar auch online durchgeführt werden. Gib auch immer wieder die verbleibende Zeit an. Zeitdruck verändert auch das Gruppenverhalten.



Das Arbeitsblatt zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Plane wenden



**ZIEL :** Die Teilnehmer lösen mit Geschick gemeinsam eine Aufgabe



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

3 - 15 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Plane, Picknickdecke  
oder Leintuch

## DURCHFÜHRUNG

Die Gruppe benötigt ausreichend Platz in einem Raum. Der Trainer bereitet die Plane auf dem Boden komplett aus. Alle Teilnehmer stellen sich nun auf die Plane. Sobald alle auf der Plane stehen, beginnt die Aufgabe und die Teilnehmer versuchen nun, so schnell wie möglich, die Plane umzudrehen, ohne dass ein Teilnehmer die Plane verlässt. Zu jederzeit haben alle Teilnehmer beide Füße auf der Plane. Sobald die Plane vollständig umgedreht ist, hat die Gruppe die Aufgabe geschafft.



# Tausche deinen Platz



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen trotz Gruppeneinteilung im Großen und Ganzen zu denken



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Materialien bereitstellen



## DAUER

je nach TN-Anzahl



## TEILNEHMER-ANZAHL

8 - 20 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Zweifarbige Filzmatten/  
Handtücher

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt die Teilnehmer in zwei Gruppen ein. Jeder Teilnehmer bekommt eine Filzmatte in der jeweiligen Gruppenfarbe. Anschließend stellen sich die Teilnehmer in einem Halbkreis auf. Rechter Teil des Halbkreises = eine Gruppe, linker Teil des Halbkreises = zweite Gruppe. In der Mitte bleibt ein Freiplatz. Nun bekommt die gesamte Gruppe die Aufgabe, einmal die Seite des Halbkreises zu wechseln. Sie müssen im Halbkreis bleiben und dürfen mit ihrer Filzmatte jeweils nur eine andere Farbe überspringen.

## BEISPIEL:

Die Lösung ist, dass die Teilnehmer die Lücke in der Mitte nutzen und abwechselnd von links nach rechts wechseln und umgekehrt.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum werden die Filzmatten durch farbige Kreise in Google Präsentations ersetzt. Dort könne die Teilnehmer ihren Namen eigenständig wechseln.



Eine passende Vorlage  
findest Du im Toolkit!

# Murmelbahn



**ZIEL :** Die Teilnehmer lösen gemeinsam eine Herausforderung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Materialien bereitstellen



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

halbierte Rohre, eine Murmel

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt die Aufgabe: Eine Murmel vom Startpunkt bis zum Ziel in eine Schale zu transportieren. Die Herausforderung dabei ist, dass die Strecke länger ist als die Länge aller Rohre zusammen. Nun treten Gruppen gegeneinander an. Die Aufgabe ist es, die Murmel so schnell wie möglich von A nach B zu befördern. Dabei gelten die Regeln, dass die Murmel nicht den Boden berühren darf, zudem muss die Murmel immer in eine Richtung rollen und kein Teilnehmer darf das Rohr an das benachbarte Rohr anlegen.



# Zauberstab



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen gemeinsam eine Gruppenaufgabe zu lösen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit

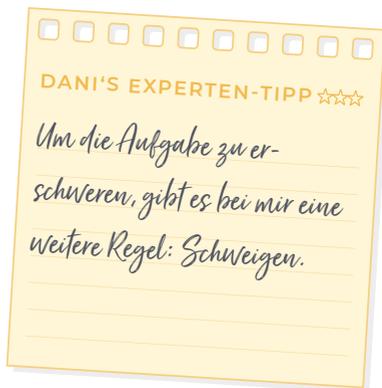


## MATERIAL

“Zauberstab” (Maßstab, Blumenstab o.Ä.)

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stellen sich mit dem Gesicht zueinander in zwei Reihen gegenüber auf. Die Reihe sollte genauso lang sein wie der “Zauberstab” selbst. Jeder Teilnehmer winkelt nun seine Arme an den Körper an und streckt seinen Zeigefinger aus. Der Trainer legt den “Zauberstab” auf die ausgestreckten Finger ab. Die Gruppe bekommt nun die Aufgabe gestellt, den Stab, ohne dass er herunterfällt, auf dem Boden abzulegen. Alle Teilnehmer müssen zu jederzeit den Stab mit ihrem Zeigefinger berühren. Ist die Aufgabe erfolgreich erfüllt, ist das Spiel vorbei.



# Ball Mobile



**ZIEL :** Die Teilnehmer merken, wie wichtig Kommunikation und Kooperation ist



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

alle Materialien zur Verfügung stellen



## DAUER

90 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

5 - 20 TN

## SOZIALFORM

Plenum oder Gruppenarbeit

## MATERIAL

Ball, Seil (20 cm), Klebeband, Moderationskarten, Schere, Stoppuhr, Stift, Tisch

## DURCHFÜHRUNG

Das Team bekommt vom Trainer die Aufgabe, aus den zur Verfügung stehenden Materialien eine Bahn zu bauen, in der ein Ball in einer vorgeschriebenen Zeit durchrollen kann. Für die Bearbeitung dieser Aufgabe formuliert der Trainer bestimmte Regeln, die währenddessen eingehalten werden müssen:

- Die Bahn muss länger sein, als die Platte des Tisches.
- Der Ball muss die Bahn in genau 14 Sekunden ohne äußere Einwirkungen durchlaufen.
- Es dürfen ausschließlich die zur Verfügung stehenden Materialien verwendet werden.
- Start- und Zielpunkt sind eindeutig markiert.

Sind alle Rahmenbedingungen eingehalten worden und der Ball ohne äußere Einflüsse durch die Bahn gerollt, ist die Aufgabe gelöst.



# Brücken bauen



**ZIEL :** Die Teilnehmer optimieren Gruppenprozesse und lösen gemeinsam eine schwierige Aufgabe



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Materialien zur Verfügung stellen



## DAUER

5 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Schere, Papier, Kreppklebeband, 2 Tische

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt die Teilnehmer in kleinere Teams von 3 bis 5 Mitgliedern ein. Die Teilnehmer haben die Aufgabe aus den bereitgestellten Materialien, eine stabile Brücke zwischen zwei Tischen zu bauen. Als Materialien haben die Teilnehmer Papier und Klebeband zur Verfügung. Die Stabilität der Brücke soll durch die Belastung einer Schere überprüft werden - hält die Brücke dem Gewicht der Schere stand, ist die Aufgabe erfolgreich gelöst. Während der Bearbeitungszeit darf die Schere nur zur Überprüfung von den Teams genutzt werden.



Eine passende Flipchartvorlage findest Du im Toolkit!

# Der Turm mit Pepp



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen die Wichtigkeit von Zusammenarbeit und gelungener Kommunikation kennen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Spielfeld einrichten



## DAUER

30 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 20 TN

## SOZIALFORM

Plenum

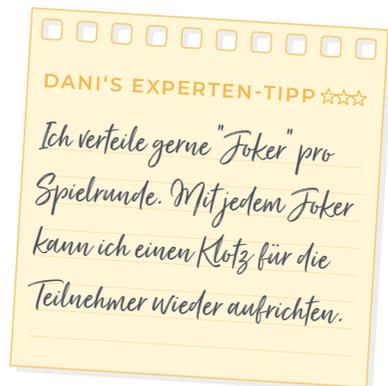


## MATERIAL

“Tower-of-Power” von Metalog/“Fröbelturm”

## DURCHFÜHRUNG

Für diese Methode wird ausreichend Platz benötigt. Der Trainer stellt die Bauteile senkrecht auf den Boden. Die Teilnehmer verteilen sich um die Bauteile herum und jeder Teilnehmer bekommt ein Seilende in die Hand. An den Schnüren ist eine Vorrichtung befestigt, der sogenannte “Kran”, welcher zur Bewegung der Bauteile genutzt wird. Über die Seilenden steuern die Teilnehmer als Team den “Kran”. Ziel ist es, aus den Bauteilen einen stabilen Turm zu bauen. Die Schnüre sind zu jeder Zeit gespannt zu halten und die Bauteile dürfen ausschließlich mit dem “Kran” bewegt werden. Stehen am Ende alle Bauteile als Turm da, ist die Aufgabe erfolgreich gelöst. Je nach Schwierigkeitsgrad können die Teilnehmer Augenbinden bekommen oder zu zweit eine Schnur führen. Alternativ kann auch das Reden verboten werden.



Eine passende Flipchartvorlage findest Du im Toolkit!

# Pfadfinder



**ZIEL :** Die Kommunikation sowie Gruppendynamik werden sowohl verbal als auch nonverbal gestärkt.



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Weg für das Schachbrett aufzeichnen



## DAUER

30 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 20 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit

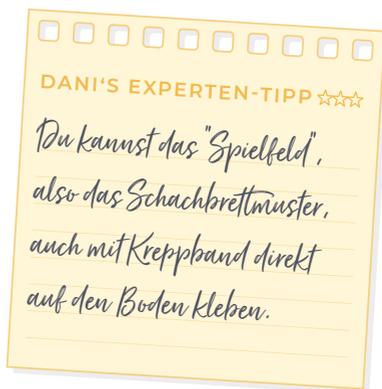


## MATERIAL

Spielfeld: Schachfeld in Form einer Plane o.ä., Trillerpfeife, (Kreppband)

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer schafft ausreichend Platz im Raum und legt das Spielfeld auf dem Boden aus. Er notiert sich auf einem Blatt einen Weg über das Spielfeld, welchen die Teilnehmer gemeinschaftlich herausfinden sollen. Das Team bekommt eine kurze Beratungszeit, um die Vorgehensweise zu diskutieren. Sobald der erste Teilnehmer das Spielfeld betritt, darf im weiteren Verlauf nicht mehr gesprochen werden, lediglich gestikuliert. Betritt ein Teilnehmer ein falsches Feld, lässt der Trainer einen Pfiff ertönen und der Teilnehmer muss wieder zurück an den Anfang. Durch "Trial & Error" schafft es das Team, eine Strategie zu entwickeln, sodass am Ende alle Teilnehmer das Feld überqueren können. Haben alle Teilnehmer das Feld erfolgreich überquert, ist das Spiel vorbei.



# Spaghetti-Turm



**ZIEL :** Die Teilnehmer lösen gemeinsam auf kreative Art und Weise eine Aufgabe



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

alle Materialien vorbereiten



## DAUER

20 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

8 - 24 TN / Kleingruppen zu je 4 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit

## MATERIAL

pro Team: 20 ungekochte Spaghetti, Marshmallow, 1m Kreppband, 1m Schnur

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer überreicht jedem Team seine Materialien. Die Teams haben nun 15 Minuten Zeit, einen stabilen und möglichst hohen Turm aus den zur Verfügung stehenden Materialien zu bauen. Folgende Regeln sind zu beachten: Der Turm darf nur auf dem Boden fixiert werden, das Marshmallow symbolisiert die Spitze des Turms. Nach abgelaufener Zeit müssen die Türme mindestens 10 Sekunden alleine stehen bleiben. Am Ende misst der Trainer die Türme der Teams. Wer den höchsten Turm hat, hat gewonnen.

## ONLINE:

Vor dem Online Workshop gibt der Trainer den Teilnehmern die Aufgabe, die Materialien mit vor den Laptop zu bringen. Während des Trainings lösen die Teilnehmer die Aufgabe in Breakout Sessions gemeinsam und jeder baut für sich einen Turm.

# Der Eierfall



**ZIEL :** Die Teilnehmer finden gemeinsam eine kreative Lösung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

alle Materialien für jede Gruppe verpacken

## DAUER

45 Min.

## TEILNEHMER-ANZAHL

8 - 24 TN / Kleingruppen zu je 4 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit

## MATERIAL

pro Team: rohes Ei, 2 - 4 Meter Schnur, Rolle Tesafilm, 2 DIN-A3 Blätter Papier, Karton (A4), 2 Büroklammern, 2 Luftballons, 2 kleine Gummiringe, Schere, Bleistift, Spielanleitung

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt den Gruppen folgende Anweisung: Innerhalb von 45 Minuten ist es ihre Aufgabe, eine Konstruktion aus folgenden Materialien zu basteln, womit sich das Ei aus einer Höhe von "x" Metern herunterfallen lässt, ohne dabei kaputt zu gehen. Ist das Ei ganz unten angekommen, hat das Team die Aufgabe erfolgreich gelöst.



Eine passende Flipchartvorlage und die Spielanleitung findest Du im Toolkit!

# Spinnennetz



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen, dass die Kraft einer Gruppe jede Aufgabe lösen kann



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Spinnennetz erstellen



## DAUER

10 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Absperrband oder Seile

## DURCHFÜHRUNG

Zu Beginn spannt der Trainer zwischen zwei Bäumen oder Ähnlichem aus dem Absperrband ein Netz. Die Löcher, die sich dabei ergeben, sollten so groß sein, dass die Teilnehmer gerade noch durchschlüpfen können. Ist das "Spinnennetz" fertig, beginnt die Aufgabe. Die Teilnehmer werden in die Gruppen eingeteilt und stehen alle auf einer Seite vor dem Netz. Der Trainer gibt die Aufgabe, dass die Gruppe jeden Teilnehmer durch das Netz bringen soll, ohne dass dieser das Netz berührt. Sind alle Teilnehmer auf der anderen Seite des Netzes angekommen, ist die Aufgabe erfolgreich beendet.

### DANI'S EXPERTEN-TIPP ☆☆☆

*Du kannst die Aufgabe erschweren, indem du die Regel erstellst, dass während des gesamten Spielverlaufs jedes Loch nur einmal benutzt werden darf.*

NICHT AUS BÜCHERN,  
SONDERN DURCH  
*lebendigen  
Ideen Austausch,*  
DURCH  
HEITERE GESELLIGKEIT  
MÜSST IHR LERNEN.

Johann Wolfgang Goethe

METHODEN ZUR

# Erarbeitung

Stell Dir vor, Du willst etwas Neues lernen. Du hörst Dir einen Vortrag an, schreibst alles wichtige auf und liest es

Dir vielleicht sogar nochmal durch. Lass uns Gelerntes doch besser direkt mit Begeisterung in den Köpfen der Teilnehmer verankern.



## BESCHREIBUNG

Neues zu lernen, bedeutet für viele Menschen meist, einem Monolog zuzuhören und danach Mitschriften auswendig zu lernen. Doch es geht auch mit Leichtigkeit und Spaß!

Leider ist das oft in den Köpfen der Menschen verankert, wenn es um das Erlernen von Fähigkeiten, Skills oder Wissen geht. Gib Deinen Teilnehmern den Freiraum, das Lernen auf eine kreative und abwechslungsreiche Art und Weise zu erfahren.

Dafür findest Du hier Methoden, die Dir helfen den Teilnehmern das Wissen nicht einfach nur monoton vorzutragen, sondern das Lernen mit Spaß zu verbinden. Das kann in den verschiedensten Sozialformen wie Einzelarbeit, Arbeitsgruppen oder aber auch im Plenum passieren. Im besten Fall ist das Lernen mit kreativen Prozessen und Ergebnissen verknüpft, da wir Menschen so den spielerischen Ansatz mit dem erlernten Wissen verknüpfen und uns das Gelernte dadurch im Nachhinein positiv besetzt besser merken.

# Clustern



**ZIEL :** Die Teilnehmer fassen die Ergebnisse zusammen und ordnen sie zu Schwerpunktthemen



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit, Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Moderationskarten & -stifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer sammeln ihre Gedanken auf einem Flipchart oder auf Moderationskarten und ordnen diese nach inhaltlicher Zusammengehörigkeit. Am Ende entsteht eine Übersicht über alle Themen, denen die einzelnen Aspekte zugeordnet sind.

## ONLINE:

Der Trainer kann hierzu verschiedenste Kollaborationsboards hinzunehmen



# Diskussion



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten aus eigenen Erfahrungen die Grundlage



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

eventuell einen Diskussionsleitfaden notieren



## DAUER

10 - 90 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Plenum



## MATERIAL

Moderationskarten, Flipchart, Moderationsstifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt ein Thema vor, über welches die Teilnehmer diskutieren. Alle Ergebnisse der Diskussion werden auf einem Flipchart schriftlich festgehalten. Die Ergebnisse der Teilnehmer bilden die Grundlage für den weiteren Verlauf des Workshops.

## ONLINE:

Der Trainer kann im virtuellen Raum die Aufgabe geben, die Ergebnisse auf einem Whiteboard festzuhalten.



# Erzählen



**ZIEL :** Die Teilnehmer werden erzählerisch ins Thema eingestimmt oder bekommen Informationen weitergegeben



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

1 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Um ein Thema zu veranschaulichen, eignen sich auch Erzählungen des Trainers. Der Trainer erzählt eine zum Thema passende Geschichte aus seiner Erfahrung, einen sogenannten "Schwank aus seinem Leben". Der Trainer kann über diese Art und Weise auch Informationen, Rahmenbedingungen und Small-Talk Themen weitergeben.

## BEISPIEL:

Klassische Beispiele dafür sind die Agenda oder die Abschlussworte.

## ONLINE:

Egal ob offline oder online, die Methode kann genau gleich durchgeführt werden.

# Gruppenarbeit



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten Inhalte zu einem vorgegebenen Thema gemeinsam in einer Gruppe



## LERNPHASE

- ✕ Einsteigen
- ✕ Erarbeiten
- ✕ Integrieren
- ✕ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 120 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Flipchart, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt ein bestimmtes Thema mit einer Fragestellung vor. Die Teilnehmer finden in Gruppen zusammen und erarbeiten gemeinsam die Aufgabe in der Gruppe.

## BEISPIEL:

“Wie kannst Du die verschiedenen Lerntypen in Deine Workshops integrieren?”

## ONLINE:

Online werden die Teilnehmer in Breakout Sessions aufgeteilt oder über Hangouts, Skype oder ein andere Tools vernetzt.



Eine passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Lückentext



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten die Inhalte auf kreative Art und Weise



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

einen Lückentext schreiben



## DAUER

5 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Arbeitsblatt

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer erhalten einen vom Trainer vorbereiteten Text mit Lücken, welche befüllt werden. Eine Auswahl an Begriffen kann durch den Trainer zur Verfügung gestellt werden. Die Aufgabe ist gelöst, wenn die Teilnehmer den Text vervollständigt haben.

Als Kontrolle kann der Trainer den korrekten kompletten Text im Anschluss zur Verfügung stellen.

## ONLINE:

Um diese Methode online durchzuführen eignet sich die Plattform educaplay.



# MindMap



**ZIEL :** Die Teilnehmer sammeln auf kreative Weise Inhalte und Themen



## LERNPHASE

- ✕ Einsteigen
- ✕ Erarbeiten
- ✕ Integrieren
- ✕ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzel-, Partner-,  
und Gruppenarbeit



## MATERIAL

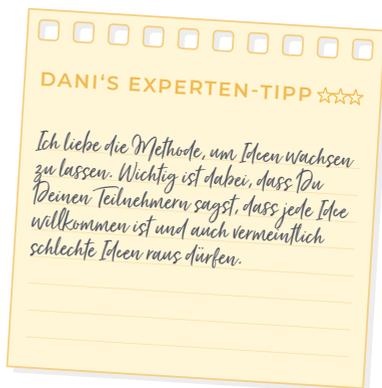
Blätter, Plakate, Flip-  
chart, Pinnwand

## DURCHFÜHRUNG

Die Methode der Mind-Map basiert auf dem Bild eines Baumes mit mehreren Ästen und Zweigen. Die Teilnehmer brainstormen zum Thema. Mit jedem gefundenen Begriff wächst der Baum um Zweige und Äste. Anschließend ordnen sie die Begriffe, finden Zusammenhänge und geben diesen Oberbegriffe.

## ONLINE:

Um die Methode online durchzuführen findest Du viele Programme, wie Mentimeter, Mindmaster und Co.



# Murmelgruppen



**ZIEL :** Die Teilnehmer tauschen sich kurz und knackig zu zweit aus



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Partnerarbeit



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt ein Thema vor, zu welchem sich die Teilnehmer in sogenannten Murmelgruppen (Zweiergruppen) besprechen. Die Inhalte können in Form von Fragen gestellt werden und somit zu einem kurzen Austausch führen. Im Anschluss können die jeweiligen Ergebnisse im Plenum gesammelt und besprochen werden.

## ONLINE:

Online können die Teilnehmer in Breakout Session oder per Telefon Murmelgruppen durchführen.



# Positive Mind



**ZIEL :** Die Teilnehmer fokussieren sich auf die positiven Dinge und stärken ihre Motivation



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

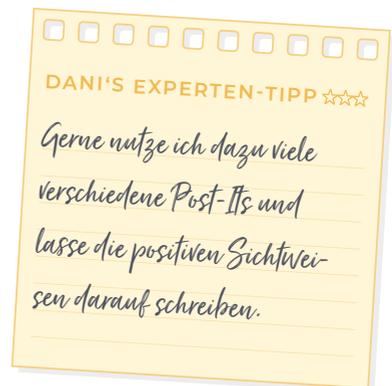
Papier und Stift

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bekommen Notizzettel, auf die sie in zehn Minuten alle positiven Dinge notieren, die ihnen im Kopf geblieben sind. Im Anschluss präsentiert jeder Teilnehmer in drei bis vier Minuten seine Notizen. Wichtig hierbei ist, dass die Ergebnisse nicht zu Diskussionen werden, die Teilnehmer sollen diese lediglich wahrnehmen und den anderen aufmerksam zuhören. Diese Methode eignet sich optimal, um ein vergangenes Projekt, eine Situation oder eine Arbeitswoche zu bewerten/betrachten/Revue passieren zu lassen.

## ONLINE:

Jeder Teilnehmer kann sich ein Whiteboard zum Beispiel auf Jamboard öffnen und seine Post-Its darauf notieren.



# Vortrag



**ZIEL :** Die Teilnehmer bekommen die Inhalte des Trainers vermittelt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Inhalte interessant aufbereiten



## DAUER

5 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

eventuell Visualisierungstools

## DURCHFÜHRUNG

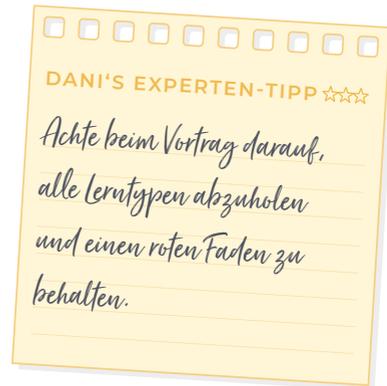
Der Trainer gibt den Teilnehmern über einen klassischen Vortrag den notwendigen Input zu einem bestimmten Thema.

## BEISPIEL:

#leidenschaftlicheTrainerin  
#liebtDieFarbeGelb  
#einstrahlendesHallo

## ONLINE:

Im virtuellen Raum findet dies gleich statt wie offline.



# Battle



**ZIEL :** Die Teilnehmer sammeln zu einem Thema oder einer Frage schnell so viele Antworten oder Varianten wie möglich



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Aufgaben vorbereiten



## DAUER

15 - 25 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Moderationskarten,  
Flipchart

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt. Nun bekommen sie die Aufgabe, so viel wie möglich an Gegenständen, Fragen, Antworten, Haltungen oder ähnlichem innerhalb einer vorgegebenen Zeit zu sammeln. Die Gruppe mit den meisten Antworten oder Dingen hat gewonnen.

## BEISPIEL:

“Findet so viel Dinge wie möglich, die ihr in eine GoodieBag geben könnt.”

## ONLINE:

Um die Methode online durchzuführen, erstellt der Trainer eine GoogleDoc pro Gruppe als “Sammelstelle”, auf welcher die Teilnehmer ihre Ergebnisse sammeln.



Eine passende Vorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Desuggestion



**ZIEL :** Die Teilnehmer öffnen sich für Neues, lassen alte Strukturen und Denkweisen los



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Materialien bereitstellen



## DAUER

60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

5 - 30 TN

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Luftballons, Moderationsstifte, Schnur oder Wäscheleine & -klammern, Dartpfeile

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer schreiben alle negativen Assoziationen, Erfahrungen und Gedanken zu einem bestimmten Thema auf aufgeblasene Luftballons. Alle beschrifteten Ballons werden an die Schnur oder Wäscheleine gehängt. Die Teilnehmer werfen nun nacheinander ihre Suggestionen mit den Dartpfeilen und lassen sie "zerplatzen". Diese Visualisierung des Loslassens hilft den Teilnehmern, Altes hinter sich zu lassen.

## BEISPIEL:

"Geld muss hart verdient werden", "Ich muss alles alleine schaffen"

## ONLINE:

Im virtuellen Raum nutze ich hierfür gerne Google Präsentation.



# Domino



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten und festigen die Lerninhalte sowie Begriffsdefinitionen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Dominokarten erstellen



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Partner-, Gruppenarbeit



## MATERIAL

Spielregeln auf Flipchart,  
Dominokarten mit Begriffspaaren

## DURCHFÜHRUNG

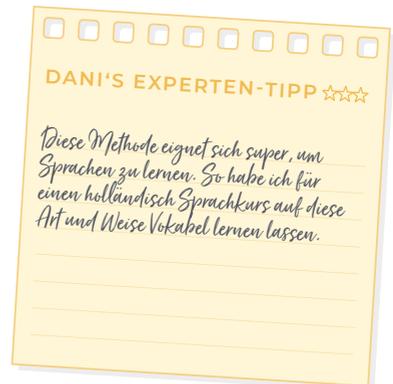
Der Trainer teilt jeder Gruppe die Dominokarten aus, welche dann offen auf den Tisch gelegt werden. Die Teilnehmer beginnen, die passenden Karten aneinander zu reihen. Die Teilnehmer erläutern nach jedem Zug ihre Entscheidung. Am Ende ergibt sich eine Dominoreihe mit allen Begriffen und Erklärungen aus dem Workshop.

## BEISPIEL:

Definition - Wort , Definition - Wort, oder alternativ auch mit Bildern

## ONLINE:

Im virtuellen Raum nutze ich hierfür gerne Google Präsentation.



Eine passende Vorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Do and Don't



**ZIEL:** Die Teilnehmer erarbeiten die Nuancen des Themas heraus



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

20 - 45 Min



## TEILNEHMER-ANZAHL

5 - 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Flipchart, Moderationskarten, Moderationsstifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bekommen vom Trainer die Aufgabe, in den Gruppen "Do's and Don't's" zu einem bestimmten Thema auszuformulieren. Die Ergebnisse halten sie visuell mit Moderationskarten auf Flipcharts fest. Alternativ kann der Trainer auch die Gruppen aufteilen und einem Teil die Aufgabe geben, die "Do's" zu formulieren und den Anderen die "Don't's".

## BEISPIEL:

Do's and Don't's der Kommunikation

## ONLINE:

Mit Hilfe von Whiteboards und Breakout Sessions lässt sich diese Methode super gut online durchführen.



# Elevator Pitch



**ZIEL:** Die Teilnehmer lernen, sich auf das Wesentliche zu fokussieren



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Ambiente vorbereiten



## DAUER

20 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

3 - 10 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Plakate/Flipcharts, Moderationskarten & -stifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer erarbeiten innerhalb einer vorgegebenen Zeit einen Pitch, welcher in einer Castingshow wie zum Beispiel "Höhle der Löwen" einen Investor auf seine Seite bringen kann. Dieser überzeugende Vortrag darf maximal zwei Minuten dauern. Wichtig ist dabei, dass alle wesentlichen Fakten enthalten sind. Dies kann je nach Teilnehmeranzahl auch in Kleingruppen erarbeitet werden.

## ONLINE:

Mit Hilfe von Breakout Sessions kann der Trainer diese Methode gut online durchführen.



# Expertenrunde



**ZIEL :** Jeder Teilnehmer trägt zur Erarbeitung eines Themas bei



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Unterlagen für die Experten vorbereiten



## DAUER

30 - 120 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

4 - 20 TN

## SOZIALFORM

Partnerarbeit,  
Gruppenarbeit



## MATERIAL

Flipcharts, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer weist jedem Teilnehmer ein bestimmtes Thema zu. Die Teilnehmer erarbeiten dann zu zweit oder in Kleingruppen alle notwendigen Informationen. Anschließend präsentieren sie ihre Ergebnisse im Plenum.

## ONLINE:

Diese Übung geht super online, indem die Gruppen in Breakout Sessions ihre Themen erarbeiten und anschließend im Plenum teilen. Wichtig dabei ist, sie nochmals darauf hinzuweisen, dass sie ihre Whiteboards, welche sie in den Gruppen erarbeitet haben, selbst speichern (!) und zurück in die große Gruppe bringen müssen.

# Kreuzworträtsel



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten die Inhalte auf spielerische Art und Weise



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Kreuzworträtsel erstellen



## DAUER

10 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

4 - 20 TN

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Arbeitsblatt mit Kreuzworträtsel

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt das Arbeitsblatt mit dem Kreuzworträtsel aus. Dort bekommen die Teilnehmer die Aufgabe, das Rätsel zu lösen und die Antwort einzutragen.

## ONLINE:

Diese Methode lässt sich online super über "Educaplay" durchführen.



# Meine Werte



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten auf unbewusste Art und Weise ihre Werte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Werteblatt zum Vorlesen



## DAUER

30 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Liste mit Werten, Papier, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer liest den Teilnehmern zwischen 40 - 60 Werte vor. Nach jedem Wert folgt eine kleine Kurzbeschreibung und eine Pause. Die Teilnehmer sollen sich alle Werte notieren, welche in ihnen ein positives Gefühl auslösen. Anschließend bekommen die Teilnehmer Zeit die Werte auf 10 zu reduzieren, danach auf 5 Werte und zum Schluss auf ihre 3 Top Werte.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum kann der Trainer die Werte vorlesen oder sogar in einer PowerPoint einzeln präsentieren.



Eine Liste mit vielen verschiedenen Werten findest Du im Toolkit!

# Memory



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten spielerisch die Lerninhalte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Memory-Kärtchen erstellen



## DAUER

30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Memory-Kärtchen

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt die Teilnehmer in Gruppen ein und gibt ihnen die Memory-Karten. Alle Kärtchen werden gemischt und verdeckt in der Mitte des Tisches ausgelegt. Der erste Teilnehmer beginnt und deckt zwei Kärtchen auf. Sind es zwei zusammengehörige Kärtchen, darf er sie behalten und ist nochmal am Zug. Passen sie nicht, ist der nächste Teilnehmer dran. Der Teilnehmer mit den meisten Karten-Pärchen hat gewonnen.

## BEISPIEL:

Bei Sprachtrainings nehme ich als Paar gerne ein Bild sowie das Wort in der jeweiligen Sprache.

- Bild Apfel - Apple

## ONLINE:

Diese Methode kannst du super gut über das Tool "Educaplay" durchführen.



Eine passende Memoryvorlage findest Du im Toolkit!

# Ohne Selbstlaute



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten spielerisch Fachbegriffe



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Arbeitsblätter erstellen



## DAUER

10 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Arbeitsblätter mit Fachbegriffen ohne Vokale

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt die Arbeitsblätter aus. Die Teilnehmer können die Aufgabe nun alleine oder in Gruppenarbeit lösen. Alternativ kann der Trainer auch die Gruppen Fachbegriffe ohne Vokale erarbeiten lassen, um sie im Anschluss an die andere Gruppe weiterzugeben, damit diese sie lösen kann.

## BEISPIEL:

W\_ RKSH\_PS, D\_ \_ B\_ G\_ \_ ST\_RN

## ONLINE:

Ein solches Arbeitsblatt kann der Trainer super in das Workbook einbauen und vorab an die Teilnehmer aushändigen.



# Präsentation



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten und vertiefen Inhalte



## LERNPHASE

- ✕ Einsteigen
- ✕ Erarbeiten
- ✕ Integrieren
- ✕ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Aufgaben vorbereiten



## DAUER

30 - 90 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Flipchart, Moderationsstifte, PowerPoint

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt den Teilnehmern ungefähr die doppelte Zeit der Präsentation als Vorbereitungszeit. In diesem Zeitraum erarbeiten die Teilnehmer kleine Präsentationen zu ihrem Thema. Im Anschluss werden diese im Plenum vorgestellt.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum kann der Trainer eine Bühne für die Präsentationen schaffen, in dem alle anderen ihre Videos ausschalten.

# Rasender Reporter



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen andere Sichtweisen kennen und bekommen einen Überblick



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Fragenkatalog zusammenstellen



## DAUER

20 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 50 TN

## SOZIALFORM

Partnerarbeit, Gruppenarbeit



## MATERIAL

Fragenkatalog, Klemmbrett, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer weist ein paar Teilnehmern die Rolle des Reporters zu. Wichtig ist, dass diese Teilnehmer die Rolle möglichst authentisch ausüben. Dabei gilt es darauf zu achten, dass mindestens doppelt so viele Teilnehmer wie Reporter im Raum sind. So wird eine bestimmte Anzahl an Interviews zustande kommen. Die Teilnehmer können die Fragen selbst überlegen oder der Trainer teilt einen Fragenkatalog aus. Zu Beginn wird durch den Trainer ein Thema vorgegeben. Sind die Rollen zugewiesen und die Fragenkataloge verteilt, kann es losgehen. Die Teilnehmer laufen, wie in einer Fußgängerzone umher und die Reporter führen ihre Interviews mit ihnen durch. Ist eine zu Beginn festgelegte Zeit um, präsentieren die Reporter ihre Ergebnisse vor der Gruppe.

# Stadt, Land, Fluss



**ZIEL :** Die Teilnehmer beschäftigen sich auf kreative Art und Weise mit dem Thema



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

DIN A4 Blätter mit einer Tabelle mit den passenden Oberbegriffen



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

vorgefertigte DIN A4 Blätter mit Tabelle, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt jedem Teilnehmer das Arbeitsblatt "Stadt, Land, Fluss" aus. Dort befinden sich wie bei dem Kinderspiel Überschriften zum Thema. Die Spalte "Punkte" ist auch in dieser Version die letzte Spalte. Ein Teilnehmer beginnt und geht gedanklich das Alphabet durch. Ein anderer Teilnehmer ruft "stopp" und der Buchstabe, an welchem der erste Teilnehmer unterbrochen wurde, wird laut für alle gesagt. Die Teilnehmer schreiben nun so schnell wie möglich Begriffe passend zur Spaltenüberschrift und beginnend mit dem genannten Buchstaben in die einzelnen Spalten. Der erste Teilnehmer, welcher alle Spalten gefüllt hat ruft seinerseits wieder "stopp". Es darf nicht mehr geschrieben werden. Der Teilnehmer, welcher zuerst fertig war, liest seine Ergebnisse laut vor. Die anderen vergleichen sie mit ihren Ergebnissen. Bei gleichem Begriff gibt es 5 Punkte, haben sie unterschiedliche Begriffe gibt es 10 Punkte. Hat nur ein einziger Teilnehmer einen Begriff eingetragen, bekommt dieser 20 Punkte. Der Trainer legt zu Beginn die Anzahl der Runden fest.

## ONLINE:

Der Trainer erstellt das Dokument auf Google Drive und jeder füllt sein Dokument aus.

## BEISPIEL:

Mögliche Spalten für das Arbeitsblatt, wenn dein Thema Social Media ist: Social Media Kanal, Postidee, Storyaufhänger, Cliffhänger, Blogbeitrag, Punkte



# Wörtersuche



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten selbständig in einem Rätsel die Lerninhalte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Arbeitsblatt erstellen



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit,  
Gruppenarbeit



## MATERIAL

Arbeitsblatt Stifte, Buntstifte oder Leuchtmarker

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer bekommt ein Arbeitsblatt ausgeteilt. Aus einem Text zum Thema notieren sich die Teilnehmer 20 Begriffe und schreiben diese auf die durchnummerierten Zeilen. Im Anschluss werden die Begriffe in das Wortgitter vereinzelt übertragen. Sind alle Begriffe eingetragen werden die übrig gebliebenen Felder mit einzelnen, wahllosen Buchstaben gefüllt. Sind alle fertig, klappen die Teilnehmer die Liste mit den Begriffen, also den oberen Teil des Blattes um und übergeben ihr Rätsel dem Nachbarn. Diese dürfen nun die gefundenen Wörter mit einem Leuchtmarker oder Buntstift umkreisen.

## ONLINE:

Diese Methode lässt sich online super gut über "Educaplay" durchführen.



Eine passende Vorlage findest Du im Toolkit!

# Exkursion



**ZIEL :** Die Teilnehmer bekommen einen Bezug zum Thema



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Plan für die Exkursion vorbereiten



## DAUER

je nach Exkursion



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Um den Teilnehmern einen vertieften Einblick in ein Thema zu geben, kann er einen Ausflug organisieren. Ein Wechsel der Lokation, der Veranstaltungsräumlichkeiten oder der Geschichte in Kombination mit einem kleinen Ausflug ermöglicht den Teilnehmern, einen tieferen Bezug zum Thema zu erlangen. So kann der Teilnehmer direkt in der Praxis schauen, wie sieht es aus und was gibt es zu verbessern.

## BEISPIEL:

Zum Thema "Kundenorientierung im Verkauf" kann der Trainer einen Ausflug in ein Shoppingcenter planen. Dort bekommen die Teilnehmer die Aufgabe, in den Shops die Kundenfreundlichkeit und -orientierung wahrzunehmen.



# Fishbowl



**ZIEL :** Die Teilnehmer tauschen sich über Inhalte vertieft aus



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

20 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit,  
Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt die Teilnehmer in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe von maximal fünf Teilnehmern sitzt im Innenkreis und diskutiert ein bestimmtes Thema, die restlichen Teilnehmer sitzen im Außenkreis und beobachten die Diskussion. Die Beobachter machen sich während der gesamten Diskussion Notizen. Im Innenkreis ist ein Stuhl frei, sodass Teilnehmer von außen jederzeit an der Diskussion teilnehmen können. Außerdem können Teilnehmer aus dem Innenkreis ihren Platz für einen Teilnehmer von außen frei machen. Nach einer vorher festgelegten Zeit werden die Ergebnisse der Diskussion gemeinsam in der Gruppe besprochen.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum hat der innere Kreis seine Kameras an und die Beobachter schalten ihre aus. Somit ergibt sich eine gute Beobachtungsfläche.



Eine passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Gruppenquiz



**ZIEL:** Die Teilnehmer rufen ihr Wissen zum Thema gemeinsam ab



## LERNPHASE

- ✕ Einsteigen
- ✕ Erarbeiten
- ✕ Integrieren
- ✕ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Quizfragen zum Thema erstellen



## DAUER

30 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Quizfragen

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer bildet zwei gleich große Gruppen. Diese beiden Gruppen spielen beim Quiz gegeneinander. Der Trainer stellt vorher vorbereitete Fragen zum Thema, welche die Gruppen schnellstmöglich beantworten sollen. Sobald eine Gruppe die Antwort weiß, macht ein Teilnehmer eine Handmeldung oder macht ein Geräusch. Am Ende einer vorher festgelegten Zeit zählen die meisten richtigen Antworten pro Gruppe.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum schreiben die Teilnehmer ihre Antworten in den Chat oder in ein Google Drive Dokument.



# Inseln der Kompetenz



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen viel über ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

120 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 15 TN

## SOZIALFORM

Partnerarbeit,  
Plenum



## MATERIAL

Moderationskoffer, viele Moderationskarten in verschiedenen Farben und Formen, Klebeband

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer markiert im Raum seine eigene Insel mit Klebeband. Mit Materialien aus dem Moderationskoffer wird jede Insel individuell ausgestaltet. Auf die Moderationskarten schreibt jeder Teilnehmer sein Wissen, seine Fähigkeiten und Eigenschaften, die er in seiner Tätigkeit einsetzt oder die noch ausbaufähig sind. Die Moderationskarten werden anschließend an die "Inseln" der Teilnehmer geheftet oder mit Malerkrepp abgeklebt.

Nun gehen die Teilnehmer an die anderen Inseln und geben ihr Feedback an die anderen Teilnehmer: Wie ist ihre Einschätzung, was sollten sie ausbauen und wo sehen sie Verbesserungspotenziale aber auch was sie schon gut machen und was ihre Kompetenzen sind. Auf die Feedback-Moderationskarte schreibt jeder Teilnehmer seinen Namen.

Danach bildet der Trainer Paare und diese reflektieren im Anschluss gemeinsam ihre Inseln. Zum Schluss wird im Plenum das Gefühl und die Eindrücke der Teilnehmer zur Methode besprochen.

## ONLINE:

Um diese Methode online durchzuführen, legt der Trainer verschiedene Whiteboards (Padlet) oder ein großes Mural Board an.



Eine passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Quartett



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten und festigen die Lerninhalte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Quartettkarten mit eigenen Themen erstellen



## DAUER

20 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

5-10 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

selbst erstellte Quartettkarten - Oberbegriffe mit vier Unterbegriffen

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer mischt die Karten und verteilt alle Karten gleichmäßig an die Teilnehmer. Der Teilnehmer rechts vom Trainer darf beginnen. Er fragt gezielt einen anderen Teilnehmer nach einer ihm fehlenden Karte. Er darf nur nach einer Karte aus einem Quartett, von dem er bereits selbst eine Karte in der Hand hält, fragen. Wenn der Gefragte die passende Karte hat, muss er diese heraus geben. Es darf der gleiche Teilnehmer weitermachen und erneut eine Anfrage, egal an wen, stellen. Kommt es zu einer Verneinung, darf der befragte Teilnehmer weitermachen. Hat ein Teilnehmer alle vier passenden Karten eines Quartetts zusammen, legt er diese offen vor sich auf den Tisch und gewinnt die Runde. Gespielt wird solange, bis ein Teilnehmer keine Karten mehr hat. Je nach Zeitrahmen kann der Trainer das Spiel jedoch auch schon nach dem ersten gefundenen Quartett beenden.



Eine passende Quartettvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Rollenspiel



**ZIEL :** Die Teilnehmer schlüpfen in verschiedene Rollen und nehmen dadurch unterschiedliche Sichtweisen ein



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Planung des Rahmens



## DAUER

20 - 90 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Schauspiel Materialien

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt eine bestimmte Problemstellung, Fragestellung oder Situation vor, zu welcher die verschiedenen Standpunkte erörtert und betrachtet werden. Die Teilnehmer schlüpfen in verschiedene Rollen, um aus unterschiedlichen Blickwinkeln Probleme, Situationen oder Fragen betrachten zu können. Eindrücke und Gefühle aus der jeweiligen Rolle werden in der Gruppe zusammengetragen und diskutiert.

## BEISPIEL:

Verkaufsgespräche, Gespräche mit dem Partner, Mitarbeitergespräche

## ONLINE:

Der Trainer kann im virtuellen Raum ebenso Rollenspiele durchführen, in dem er den Teilnehmern mit dem eingblendeten Video eine Bühne gibt.



# Worldcafe



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen von anderen Ideen und entwickeln gemeinsam ein Projekt weiter



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Tische vorbereiten



## DAUER

30 - 150 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit

## MATERIAL

Gruppentische (gleiche Anzahl wie Teams), Flipchartpapier pro Tisch, Moderationskarten, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt die Teilnehmer in Gruppen zwischen 3-6 Mitglieder ein. Jede Gruppe wird einem Tisch zugewiesen. Der Trainer begrüßt die Teilnehmer und verwandelt verbal den Raum in ein Cafe, um eine lockere und kreative Atmosphäre zu schaffen. Durch den Trainer wird ein Thema vorgegeben, über das sich die Teams Gedanken machen sollen. All ihre Ergebnisse werden auf dem Tisch, auf einem Flipchart, festgehalten. Es sollte darauf geachtet werden, dass die jeweiligen Notizen der Teams klar verständlich aufgeschrieben werden. Nach 20 Minuten ist die erste Runde um und die Teams wechseln die Tische. Ein Teilnehmer aus jedem Team bleibt jedoch immer am gleichen Tisch sitzen. Er hat die Funktion eines Moderators und führt die neuen Teams in die Ergebnisse des ersten Teams ein, sodass die Teams diese Gedanken weiterentwickeln können. Alle Ergebnisse werden auf den jeweiligen Flipcharts notiert. Die Runden können mehrfach wiederholt werden. Zum Schluss können die einzelnen Flipcharts gemeinsam in der Gruppe präsentiert und diskutiert werden.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum nutzt der Trainer Padlets oder Mural Whiteboards, um die Gruppentische darzustellen.



Eine passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Vernissage



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Pinnwände vorbereiten



## DAUER

je Runde ca. 5 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

mehrere Pinnwände,  
Moderationskarten

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt mehrere Pinnwände auf, auf denen verschiedene Themen sowie deren Fragestellungen notiert sind. Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt und gehen gemeinsam von Pinnwand zu Pinnwand. Die Teilnehmer halten ihre Gedanken, Antworten und Ideen auf Moderationskarten fest und pinnen sie an. Am Ende ergibt sich eine wundervolle Übersicht aller Gedanken, Eindrücke und Ideen der Teilnehmer.

## ONLINE:

Um das Thema online zu erarbeiten, bietet sich das Tool Padlet (Whiteboard) an. Damit können die Teilnehmer ihre Ergebnisse festhalten und im Anschluss nach einer gewissen Zeit zum nächsten Padlet (Whiteboard) weitergehen. Um in Gruppen effektiv arbeiten zu können, werden die Teilnehmer in Breakout Sessions aufgeteilt.

# Perlen und Sandkörner



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten die positiven Dinge ihres Themas sowie ihre "Baustellen"



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

60 - 150 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 50 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Moderationskarten,  
Flipchart

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer werden in Kleingruppen eingeteilt. Der Trainer gibt jeder Gruppe die Aufgabe, sich die aktuelle Situation genauer anzuschauen und dabei die derzeit gut laufenden Punkte (Perlen) sowie die weniger gut laufenden Punkte (Sandkörner) zu notieren. Haben alle Gruppen ihre "Perlen" und "Sandkörner" gesammelt, werden diese innerhalb der gesamten Gruppe zusammengetragen und geclustert.

Im Anschluss treffen neue Arbeitsgruppen zusammen. Diese kümmern sich um jeweils eine "Perle", also Situationen, die bisher gut verliefen oder einem "Sandkorn", also Situationen, die bisher nicht gut liefen. Für die "Perlen" schauen sich die Teilnehmer an, wie sie die Situation weiter optimieren können. Beispielsweise mit folgenden Aspekten: Wem haben wir das zu verdanken?, Was können wir dazu beitragen, dass es noch besser wird? etc.

Für die "Sandkörner" gilt es die aktuelle Situation zu verbessern. Dabei schauen sich die Teilnehmer folgende Aspekte an: Wo sind wir gerade (Soll-Ist-Zustand)?, Wo wollen wir hin? Was sind die nächsten Schritte?. Im Anschluss werden alle Ergebnisse im Plenum präsentiert.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum werden die Teilnehmer in verschiedene Breakout Sessions aufgeteilt und dokumentieren ihre Ergebnisse auf einem Whiteboard.

## DANI'S EXPERTEN-TIPP ☆☆☆

*Ich liebe die Methode, um in Unternehmen und Projekten die Prozesse zu optimieren und alle Beteiligten mit einzubeziehen. Das Tolle dabei ist, dass nicht nur auf Schlechtem rumgehackt wird, sondern auch an den Starken weitergearbeitet wird.*



KREATIVITÄT HEISST,  
AUS DEM CHAOS  
*Ordnung*  
ZU SCHAFFEN

Georg Stefan Troller

METHODEN ZUR

# Kreativität

Stell Dir vor Du gibst einen Workshop, hast tolle Inhalte und Aufgaben vorbereitet, aber Deine Teilnehmer kommen einfach nicht auf das Ergebnis, dass Du Dir erhofft hattest. Lass uns mit Leichtigkeit die Kreativität ankurbeln.



## BESCHREIBUNG

Je komplexer die Themen manchmal sind, umso schwerer fällt es den Teilnehmern, sich aus den alten Denkmustern in ihren Köpfen zu lösen und einmal ganz neue Wege einzuschlagen, um auf eine Lösung zu kommen. Sie stecken regelrecht fest und fahren immer wieder in ihrem eigenen Gedankenkarussell. Hier ist für mich der Hebel für erfolgreiche Trainer, Coaches und Berater.

Um die Teilnehmer dabei zu unterstützen, neue Impulse aufzunehmen und sich neuen Möglichkeiten zu öffnen, kannst Du wunderbar kreative Methoden anwenden. Durch diese Methoden aktivierst Du bei Deinen Teilnehmern einen Perspektivwechsel und sie betrachten das Thema aus einem anderen Blickwinkel. So unterstützt Du sie gezielt dabei, sich für innovative Lösungsansätze zu öffnen und einmal ganz neue Optionen zu erkennen.

# Brainstorming



**ZIEL :** Die Teilnehmer finden auf kreative Art und Weise Lösungen



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit, Plenum



## MATERIAL

Papier, Moderationskarten, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt eine Frage zum Thema. Die Teilnehmer erhalten Papier und Stift und dürfen darauf los schreiben oder zeichnen, alles was ihnen einfällt. Wenn alles festgehalten wurde, ordnen die Teilnehmer die Begriffe und clustern sie.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum halten die Teilnehmer ihre Ergebnisse auf dem Whiteboard fest.



# Drauflos zeichnen



**ZIEL :** Die Teilnehmer fördern ihre Kreativität und erweitern ihre Blickwinkel



## LERNPHASE

- ✕ Einsteigen
- ✕ Erarbeiten
- ✕ Integrieren
- ✕ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Material bereitstellen



## DAUER

15 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Stifte, Papier

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer erhalten Stift und Papier sowie die Aufgabe einfach darauf los zu zeichnen. Sie malen alles, was ihnen einfällt. Es muss kein Zusammenhang mit dem Thema bestehen. Dies fördert die Kreativität und löst bestehende Denkmuster.

## ONLINE:

Der Trainer bittet die Teilnehmer online genauso wie offline Zeichenpapier und Buntstifte zu nutzen, um die Gedanken weg von Computer zu lenken.

# Platzwechsel



**ZIEL :** Die Teilnehmer lernen neue Blickwinkel einzunehmen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

2 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum

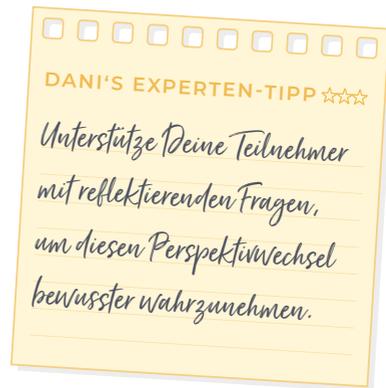


## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Nach einer Pause oder zu Beginn eines neuen Workshoptages gibt der Trainer die Aufgabe, dass sich jeder Teilnehmer einen neuen Stuhl im Raum aussucht, auf welchem er bisher noch nicht gesessen ist. Dadurch sieht jeder Teilnehmer die "Welt" von einem neuen Blickwinkel aus.



# Walk and Talk



**ZIEL :** Die Teilnehmer werden durch frische Luft zum Austausch und Problemlösen angeregt



## LERNPHASE

- ✕ Einsteigen
- ✕ Erarbeiten
- ✕ Integrieren
- ✕ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



**VORBEREITUNG**  
eine genaue Aufgabenstellung definieren



## DAUER

45 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Partnerarbeit



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer finden sich in Zweiergruppen zusammen und bekommen ein Thema oder eine Fragestellung durch den Trainer vorgeben. Die Teams haben 30 - 40 Minuten Zeit, sich während eines Spazierganges im Grünen über dieses Thema oder die Frage auszutauschen. Möglich ist auch, dass die Teilnehmer begrenzt auf 2 - 3 Minuten verschiedene Rolle einnehmen, nämlich die des Zuhörers und die des Sprechers. Abwechselnd schlüpfen die Teilnehmer in ihre Rollen. Im Anschluss reden beide wieder und tauschen sich aus. Am Ende kehren die Zweiergruppen zurück und jedes Team kann seine Ergebnisse der Gruppe präsentieren.

## ONLINE:

Die Teilnehmer werden über ihre Handys verbunden. So können sie sich darüber austauschen.



Eine passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Das ungewöhnliche Gebilde



**ZIEL :** Die Teilnehmer öffnen sich für kreative Lösungsansätze



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Gebilde vorbereiten



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit



## MATERIAL

Scheren, Papier

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer zeigt den Teilnehmern ein Gebilde, welches er vorher vorbereitet hat. Die Teilnehmer dürfen dieses Gebilde begutachten jedoch nicht berühren. Die Aufgabe besteht darin, das Gebilde nachzubauen. Dies wirkt auf den ersten Moment ohne Anleitung unlösbar. Mit der Zeit schaffen es jedoch einige der Teilnehmer. Im anschließenden Gespräch reflektiert die Gruppe darüber, wie es ihr dabei ergangen ist.

## BEISPIEL:



# Visionboard



**ZIEL :** Die Teilnehmer entfalten mit Hilfe der Visualisierung ihre Wünsche, Träume und Ziele



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Material bereitstellen



## DAUER

15 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzel-, Partner-,  
oder Gruppenarbeit

## MATERIAL

Rahmen oder Zeichenblock, mehrere alte Zeitschriften oder Bildpostkarten, Klebestifte, Buntstifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer lässt die Teilnehmer nach einem beliebigen Thema ihre Lieblingsbilder, welche zu ihren Zielen und Inhalten passen, aus alten Zeitschriften ausschneiden. Aus all den Bildern bastelt der Teilnehmer im Anschluss ein Visionboard, welches die Ziele, Wünsche und Träume des Teilnehmers darstellt.

Zum Schluss kann jeder Teilnehmer sein Board den anderen im Plenum vorstellen.

## ONLINE:

Online kann der Trainer die Teilnehmer dazu anregen ein Visionboard über Pinterest erstellen zu lassen.



# Kopfstandmethode



**ZIEL :** Durch diese Methode gehen die Teilnehmer ein Thema durch einen anderen Blickwinkel an



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

paradoxe Fragestellungen zum Thema



## DAUER

30 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit



## MATERIAL

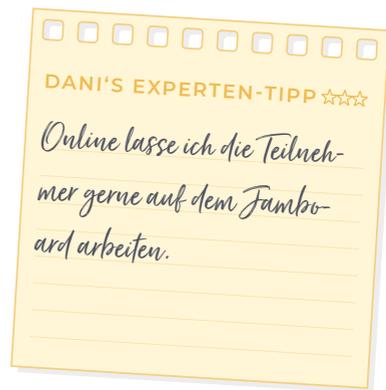
Flipchart, Moderationsstifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt den Teilnehmern eine paradoxe Fragestellung wie beispielsweise „Was können wir tun, dass unseren Teilnehmern während des Workshops langweilig ist?“ vor. Bei einem gemeinsamen Brainstorming sammeln sie alle Ideen, welche ihnen zu diesem Thema einfallen. Im nächsten Step werden einzelne Ideen herausgepickt und in positive Ideen umgewandelt.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum wird die Methode am Whiteboard durchgeführt und lässt sich super easy transformieren.



Eine passende Flipchart- & Whiteboardvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Wunderfrage



**ZIEL:** Die Teilnehmer lenken den Fokus auf die Problemlösung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Moderationskarten,  
Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Um die Methode erfolgreich durchzuführen, führt der Trainer die Gruppe in einen entspannten Zustand. Er stellt folgende Situation für die Teilnehmer dar:

“Stell dir vor, heute Nacht, während du schläfst, ganz tief schläfst, geschieht ein Wunder, und das Problem, das dich gerade beschäftigt, ist verschwunden. Da du geschlafen hast, kannst du nicht wissen, wie dieses Problem gelöst wurde. Woran würdest du es trotzdem bemerken?” Der Trainer kann im Anschluss folgende Fragen weiter stellen: “Was wird anders sein? Welche äußeren Dinge wären verändert? Welches Gefühl löst die geänderte Situation bei dir aus? Wie würdest du dich jetzt verhalten?”

Durch die Wunderfrage stellt der Teilnehmer alle Probleme in den Hintergrund und verfolgt ausschließlich das positive Ziel. Die Ergebnisse werden auf Moderationskarten festgehalten.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum werden die Inhalte auf einem Whiteboard festgehalten.



# Schnitzeljagd



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten sich die Inhalte auf kreative Art und Weise



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Stationen und Aufgaben planen



## DAUER

60 - 210 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit



## MATERIAL

Alles, was je nach Stationen der Schnitzeljagd dazu benötigt wird.

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer plant für seine Teilnehmer eine Schnitzeljagd. Dabei bekommen die Gruppen Aufgaben zum Thema des Workshops gestellt. Deren Lösung führt zur nächsten Aufgabe. So arbeiten sich die Teilnehmer Stück für Stück, Aufgabe für Aufgabe, wie bei einer Rallye, ihrem Ziel näher. Je nach Thema erwartet die Teilnehmer am Ende der Schnitzeljagd ein Schatz.

## BEISPIEL:

Schnitzeljagd zum Thema: Customer Journey oder den ersten Schritten ins Herzensbusiness.

## ONLINE:

Um im virtuellen Raum einen Schnitzeljagd zu erstellen, kann der Trainer Mails, Educaplay, Mural oder andere Tools nutzen.



# Walt-Disney-Methode



**ZIEL:** Eine Herausforderung aus mehreren Perspektiven betrachten



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit



## MATERIAL

Moderationskarten

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt den Teilnehmern die Aufgabe, ihre Situation, Herausforderung oder Prozesse aus drei Sichtweisen (Träumer, Realist und Kritiker) zu beleuchten. Nach und nach nimmt jeder Teilnehmer in der Gruppe die Rolle des Träumers ein, dies kann über einen Bodenanker symbolisiert werden. In der Rolle des Träumers brainstormt der Teilnehmer ohne Wenn und Aber. Alle Ideen sind erlaubt.

Danach gehen die Teilnehmer in die Rolle des Realisten. Dort schaut der Teilnehmer, wie er die Träume in der Realität umsetzen kann. Die Ergebnisse notiert er auf Moderationskarten. Anschließend schlüpft jeder Teilnehmer in die Rolle des Kritikers oder Optimisten. Hierbei wird geschaut, woran das Ganze scheitern könnte oder was dem Ganzen das Sahnehäubchen aufsetzt.

## ONLINE:

Um diese Methode online durchzuführen, nutzt der Trainer ein Whiteboard, wie Mural, um die Ergebnisse gemeinsam mit den Teilnehmern darauf festzuhalten.



Eine passende Whiteboardvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!



DAS WUNDER IST EINE  
FRAGE DES  
*Trainings.*

Carl Einstein

METHODEN ZUR

# Wiederholung

Stell Dir vor du kommst von einem Workshop heim und  
Dein Partner fragt Dich nach den neuen  
Erkenntnissen - doch Dir fällt ohne Deine Notizen gar  
nichts mehr ein. Lass uns stattdessen das gelernte Wissen  
mit Leichtigkeit im Gedächtnis der Teilnehmer verankern.



## BESCHREIBUNG

Wiederholen, Wiederholen, Wiederholen. Ja, es ist das "A und O" des erfolgreichen Lernens. Denn wenn wir etwas wiederholen, erinnert sich unser Gedächtnis später leichter an das Erlernte und wir behalten es länger im Kopf. Schon in der Schule haben wir daher immer wieder die gleichen Vokabeln nachgesprochen. Doch ein stupides Wiederholen wollen wir für Deinen Workshop nicht.

Deshalb findest Du hier Methoden, die das Wiederholen mit Spaß und Freude ermöglichen. Umso aktiver und abwechslungsreicher die angewandten Methoden sind, umso mehr Inhalt bleibt bei den Teilnehmern hängen. Bindest Du Deine Teilnehmer spielerisch sowie durch Gestaltung und Aktivität mit ein, erleichterst Du ihnen, das Wissen tiefer zu verinnerlichen und später in gleicher oder abgewandelter Form anzuwenden. Der Spaß der Teilnehmer steht hier im Fokus, so merken sie nicht einmal, dass sie gerade dabei sind, etwas zu lernen.

# Baum der Erkenntnis



**ZIEL :** Die Teilnehmer fassen nochmals alle Inhalte zusammen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Flipchart malen - Baum mit mehreren Ästen



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

2 - 20 TN

## SOZIALFORM

Plenum

## MATERIAL

vorbereitetes Flipchart,  
rote/gelbe runde  
Moderationskarten,  
Klebeband

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer tragen die wichtigsten Begriffe zum Thema zusammen, welche sie auf den runden Moderationskarten notieren. Diese Karten werden wie Äpfel an den "Flipchart-Baum" geklebt. Gerne auch gleiche Begriffe an denselben Ast. Dadurch entdecken die Teilnehmer, wie wichtig manche Aspekte sind.

## ONLINE:

Um die Methode im virtuellen Raum darzustellen, erstellt der Trainer ein Jamboard. Dort lädt er ein Bild vom "Baum der Erkenntnis" hoch. Daran können die Teilnehmer anschließend virtuell ihre Post-Its pinnen.



Eine passende Flipchart- & Whiteboardvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Besten Liste



**ZIEL:** Die Teilnehmer fassen ihre Learnings-des-Tages zusammen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit,  
Plenum



## MATERIAL

Moderationskarten,  
Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt in Gruppen ein und jede Gruppe notiert ihre jeweils "TOP 10 des Tages"-Begriffe auf Moderationskarten. Nach einer vorgegeben Zeit kommen wieder alle zusammen und ein Gruppensprecher trägt die jeweiligen Ergebnisse im Plenum vor. Hier darf es optimalerweise zu Mehrfachnennungen kommen, wenn die einzelnen Gruppen die gleichen wichtigen Begriffe erarbeitet haben. Diese dürfen gerne geclustert werden. Der Trainer sammelt die Ergebnisse auf einem Whiteboard.

## ONLINE:

Diese Übung kann mit Hilfe von Breakout Sessions gut durchgeführt werden und die Ergebnisse können auf einem Whiteboard, wie dem Padlet gesammelt werden.



# Koffer packen



**ZIEL :** Die Teilnehmer festigen die Lerninhalte in ihrem Gedächtnis



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

3 - 20 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

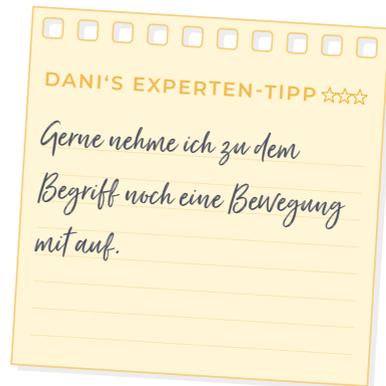
-

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer erklärt den Teilnehmer die Regeln des Kinderspiels "Ich packe meinen Koffer". Der erste Teilnehmer nennt einen Begriff zum Thema, der nächste Teilnehmer wiederholt diesen und setzt einen zweiten Begriff dahinter, der dritte Teilnehmer wiederholt die ersten beiden Begriffe und nennt seinen dritten dazu und so weiter.

## ONLINE:

Der Trainer legt im Chat eine Reihenfolge der Teilnehmer fest, dann beginnen sie nach und nach mit der Aufzählung.



# Litfaßsäule



**ZIEL:** Die Teilnehmer erstellen eine Sammlung der Inhalte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

mehrfarbige Moderationskarten, Klebeband

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer tragen gemeinsam die erarbeiteten Aspekte des Themas zusammen und notieren diese auf Moderationskarten. Auf einem oder auch mehreren Flipcharts werden alle Karten befestigt - eben wie auf einer Litfaßsäule - so stehen alle relevanten Ergebnisse kompakt zur Verfügung und es entsteht ein schönes Bild aus vielen bunten Moderationskarten.

## ONLINE:

Der Trainer kann gemeinsam mit den Teilnehmern auf digitalen Moderationskarten, wie beispielsweise Mural, die Ergebnisse sammeln.



# Themenpantomime



**ZIEL :** Die Teilnehmer erleben mit dem ganzen Körper die Workshop-inhalte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum, Gruppenarbeit



## MATERIAL

Moderationskarten

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer erarbeiten gemeinsam Begriffe zum Thema und notieren diese auf einzelne Moderationskarten. Die Karten werden verdeckt gezogen und von den Teilnehmern pantomimisch dargestellt. Die Gruppe errät dann gemeinsam, um welchen der Begriffe es sich handelt. Je nach Teilnehmerzahl können auch Kleingruppen gebildet werden.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum nutzen die Teilnehmer die Kamera, um die Pantomime darzustellen.

# Top 5



**ZIEL :** Die Teilnehmer priorisieren die neu erlernten Inhalte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

4 - 12 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Moderationskarten,  
Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Diese Methode geht ganz einfach und schnell. Jeder Teilnehmer erhält eine Moderationskarte, auf welcher er seine "TOP 5" Begriffe zum Thema notiert. Nach einer kurzen Zeit liest dann jeder Teilnehmer nacheinander seine Begriffe im Plenum vor.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum sammelt der Trainer die Begriffe auf einem Whiteboard.



# 3 Spalten



**ZIEL:** Die Teilnehmer wiederholen die Inhalte auf kreative Art und Weise



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Pinnwand mit den drei Spalten vorbereiten



## DAUER

20 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit, Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Pinnwand, Moderationskarten, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer bereitet die Inhalte der drei Spalten vor und lässt die Teilnehmer auf Moderationskarten ihre Antworten notieren. Diese werden anschließend in die jeweiligen Spalten gepinnt und am Ende im Plenum besprochen.

## BEISPIEL:

Diese Spaltenüberschriften sind möglich:

- Das habe ich umgesetzt
- Dabei habe ich Herausforderungen
- Das habe ich vergessen

## ONLINE:

Die drei Spalten kann der Trainer super gut auf einem Padlet oder Mural anlegen.



Eine passende Whiteboardvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# ABC-Methode



**ZIEL :** Die Teilnehmer wiederholen das Gelernte spielerisch



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

ABC notieren + mögliche Antworten sammeln



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Stift

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer bereitet ein Flipchart vor, auf dem er das Alphabet untereinander schreibt, sodass hinter jedem Buchstaben ein wenig Platz zum Ergänzen ist. Gemeinsam mit dem Trainer erarbeiten die Teilnehmer nun je einen Begriff zum Thema oder dem Workshop allgemein mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben.

## BEISPIEL:

- A - Aktivierungsmethode
- B - Begeisterung
- C - coole Methoden
- D - Durchhaltevermögen ...

## ONLINE:

Das ABC lässt sich auch wieder gut über das Whiteboard bzw. die Kommentarfunktion erarbeiten.



Eine passende Flipchart- & Whiteboardvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Besuch im Altersheim



**ZIEL :** Die Teilnehmer prägen sich das Wissen ein



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Zusammenfassung zum Vorlesen vorbereiten



## DAUER

15 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis 10 TN

## SOZIALFORM

Plenum

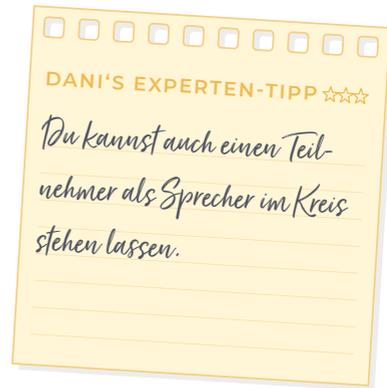


## MATERIAL

Zusammenfassung

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer steht im Kreis und liest seine Zusammenfassung der wichtigsten Stichpunkte vor. Die Teilnehmer bekommen vorher erklärt, dass sie sich im Altersheim befinden und nicht mehr gut hören. Sie sind alle schwerhörige Omas und Opas. Die Teilnehmer sollen nun immer wieder nachfragen, indem sie etwas Falsches wiederholen. Der Trainer wiederholt dann seinerseits lauter das Richtige. Das wiederholt dann die Gruppe der "Schwerhörigen" gemeinsam ebenfalls laut.



# Galgenmännchen



**ZIEL :** Die Teilnehmer wiederholen die Inhalte des Workshops spielerisch



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Wörter vorbereiten



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppe, Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer denkt sich ein Wort zum Thema aus, welches von der Gruppe erraten werden soll. Als Platzhalter macht er so viele Striche, wie das Wort Buchstaben hat auf dem Flipchart. Der erste Buchstabe des Wortes kann bereits aufgeschrieben werden. Sollte im Wort derselbe Buchstabe noch einmal vorkommen, dann wird auch an der dafür richtigen Stelle der Buchstabe notiert. Nun dürfen die Teilnehmer raten. Sie dürfen sich der Reihe nach einen Buchstaben wünschen, welcher eingetragen werden soll. Ist der Buchstabe im Wort nicht vorhanden, wird stattdessen daneben ein Strich am Bild des Galgenmännchens gesetzt. Die Teilnehmer sollten das Wort erraten haben, bevor das Männchen am Galgen hängt.

## ONLINE:

Der Trainer kann das Flipchart über die Kamera den Teilnehmern zeigen.



# Kugellager



**ZIEL:** Die Teilnehmer tauschen sich über Inhalte vertieft aus



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- ✗ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

20 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 30 TN

## SOZIALFORM

Partnerarbeit



## MATERIAL

Glocke

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt die Teilnehmer in zwei Gruppen ein. Diese stellen sich in einem inneren und äußeren Kreis auf. Alternativ kann die Übung auch im Stuhlkreis durchgeführt werden. Die zwei Kreise stellen sich nun gegenüber auf, so dass jeweils ein Teilnehmer aus dem inneren Kreis mit einem Teilnehmer aus dem äußeren Kreis diskutiert, spricht oder erzählt. Je nachdem, welche Aufgabe es zu lösen gibt. Nach einer bestimmten Zeit läutet der Trainer mit der Glocke und der äußere Kreis dreht sich nach rechts weiter. Die Zeit zum Austauschen startet erneut.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum teilt der Trainer die Teilnehmer zu zweit in Breakout Sessions ein. Nach einer bestimmten Zeit tauscht er die Teilnehmer manuell aus.



Eine passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Schnur der Erinnerung



**ZIEL :** Die Teilnehmer verankern ihr Wissen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Schnur und Papier zurecht schneiden



## DAUER

während dem ganzen Workshop



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Schnur und Papierstreifen mit Löchern

## DURCHFÜHRUNG

Zu Beginn des Seminars erhalten alle Teilnehmer ein Stück Schnur sowie Papierstreifen mit Löchern, die sie auf die Schnur auffädeln können. Im Laufe des Workshops schreiben die Teilnehmer die Lerninhalte, wichtigen Punkte und Themen, welche sie für wichtig erachten, auf die Papierstreifen auf. Nach jedem Papierstreifen folgt ein Knoten in der Schnur, welche die Verankerung verdeutlicht. Damit diese Aufgabe nicht in Vergessenheit gerät, kann ein Teilnehmer als "Wächter" auserkoren werden. Seine Aufgabe ist es, die anderen Teilnehmer immer nach einem Thema an die Schnur zu erinnern. Anschließend nehmen die Teilnehmer ihre Kette mit nach Hause oder zurück an den Arbeitsplatz und können diese als Erinnerung aufhängen.

## ONLINE:

Jeder Teilnehmer kann sich selbstständig eine Schnur sowie Zettel zurecht legen. Darauf muss jedoch vor dem Workshop hingewiesen werden, sodass sich jeder Teilnehmer darauf vorbereiten kann.



# Spickzettel



**ZIEL :** Die Teilnehmer fassen das Gelernte nochmals zusammen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Papier, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer motiviert die Teilnehmer, sich wie früher in der Schule einen Spickzettel mit den wichtigsten Fakten aus dem Workshop zu schreiben. Dadurch festigt sich das Gelernte, denn was aufgeschrieben wurde, wird leichter ins Gedächtnis verankert. Durch die gewählte Form des "Spickzettels", der ja klein sein soll damit er vom "Lehrer" nicht entdeckt wird, werden die Inhalte reduziert und aufs Wesentliche heruntergebrochen.

## ONLINE:

Der Trainer kann die Methode ganz leicht auch online durchführen.



# Eiermatsch



**ZIEL :** Die Teilnehmer wiederholen auf spielerische Art und Weise die Lerninhalte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Materialien bereitstellen



## DAUER

10 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Wurfgegenstand = "Ei",  
Uhr

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bilden einen Stuhlkreis. Der Trainer gibt ein Überthema vor und wirft das "Ei" einem Teilnehmer zu. Dieser nennt nun seinerseits einen Begriff, welcher zum Thema passt und wirft das "Ei" wieder an einen anderen Teilnehmer weiter. Das passiert solange, bis die vorher eingestellte Zeit um ist. Die Aufgabe ist es, zum Zeitpunkt der abgelaufenen Zeit gerade kein "Ei" zu besitzen. Je schneller das "Ei" weiter geworfen wird, umso weniger kann dieser Teilnehmer beim "Eiermatsch" das "Ei" noch besitzen.

## BEISPIEL:

Überthema: Methodenarten

Begriffe: Feedback, Kennenlernen, Wiederholung, etc.

## ONLINE:

Der Trainer führt online den virtuellen "Ei-Wurf" durch. Alternativ kann die Reihenfolge auch im Chat schon festgelegt werden.



# Fischernetz



**ZIEL :** Die Teilnehmer wiederholen auf kreative Art und Weise das Gelernte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Moderationskarten - oval - in Fische-Form schneiden



## DAUER

20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum

## MATERIAL

Moderationskarten in Fische-Form, Stifte, Fischernetz (aus dem Baumarkt)

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt die Aufgabe, dass die Teilnehmer auf vorbereitete Pappfische je einen Satz zum Workshopthema aufschreiben.

Im Anschluss stellen sich alle Teilnehmer in einen Kreis und halten das Netz. Alle Fische werden ins Netz hineingeworfen und durch geschüttelt. Danach fordert der Trainer die Teilnehmer auf, sich einen Fisch zu "fangen" und vorzulesen.



# Gruppenraten



**ZIEL :** Die Teilnehmer fassen die Inhalte auf kreative Art und Weise zusammen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

30 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum, Gruppenarbeit



## MATERIAL

Moderationskarten,  
Stifte

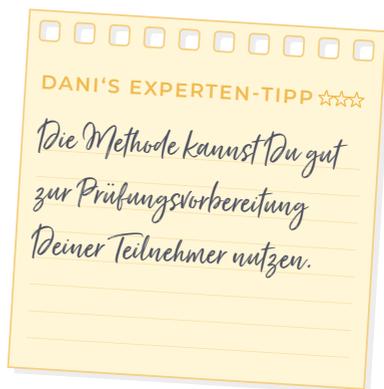
## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt die Teilnehmer in Kleingruppen ein. Diese Gruppen erstellen gemeinsam jeweils drei Fragen zum Thema des Workshops. Diese notieren sie auf Moderationskarten und sie werden an einer Pinnwand gesammelt.

Anschließend stellen sich die Gruppen im Plenum die Fragen gegenseitig und die anderen Gruppen erraten die Antworten.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum werden die Fragen an einem Whiteboard wie dem Padlet gesammelt.



# Tagesschau



**ZIEL :** Die Teilnehmer fassen die Inhalte kreativ zusammen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

30 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 50 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

Moderationskarten,  
Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer unterteilt das Thema in mehrere Unterthemen. Aus diesen Themen darf sich jede Gruppe ein Thema aussuchen. Jede Gruppe bereitet die Ergebnisse in Form des Tagesschau Formats vor. Gemeinsam erarbeiten sie einen Kurztext (Zusammenfassung) sowie Stichworte für Moderationskarten, um die Ergebnisse im Anschluss vor dem Plenum wie der Tagesschausprecher zu präsentieren.

## ONLINE:

Der Trainer teilt die Teilnehmer in Breakout Sessions ein und lässt sie die Ergebnisse im Anschluss vor allen vortragen.



Eine passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Activity



**ZIEL :** Das Thema auf ganz verschiedene Art und Weisen mit Spaß wiederholen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Activity-Karten zum Thema vorbereiten



## DAUER

45 - 90 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

6 - 50 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

vorbereitete Activity-Karten (Moderationskarten)

## DURCHFÜHRUNG

Die Methode entspricht im Prinzip dem Spiel Activity. Die Teilnehmer ziehen nacheinander eine der vorbereiteten Karten. Auf der Karte steht sowohl ein Begriff zum Thema, als auch die Art und Weise, wie dieser der Gruppe präsentiert werden soll. Dies kann entweder pantomimisch, zeichnerisch oder erklärend, ohne die verbotenen Wörter zu nennen, dargestellt werden. Die Aufgabe der Gruppe ist es, die Begriffe zu erraten.

## ONLINE:

Damit diese Methode im virtuellen Raum eingesetzt werden kann, nutzt der Trainer verschiedene Whiteboard Formate sowie Google Drive.



Ein passendes Activity Pack zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Quiz



**ZIEL :** Die Teilnehmer wiederholen auf spielerische Art und Weise die Inhalte



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Schwerpunktfragen



## DAUER

30 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit, Plenum



## MATERIAL

Moderationskarten,  
Stifte, Flipchart

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt pro Gruppe eine Frage zum Thema vor, zu welcher die richtige Antwort später im Plenum erraten werden soll. Die Gruppenteilnehmer überlegen sich zu der Frage die vier Antwortmöglichkeiten, wie beim TV-Spiel "Wer wird Millionär?".

Nur eine der vier Antworten darf natürlich die Richtige sein. Die Antworten notieren die Teilnehmer einzeln auf Moderationskarten und befestigen sie unter der Frage am Flipchart. Wenn alle Gruppen fertig sind, werden die Fragen im Plenum gemeinsam erraten.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum sammelt der Trainer die Fragen und dazugehörigen Antwortmöglichkeiten auf Google Drive oder einem Whiteboard.



Passende Quizvorlagen zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Tabu



**ZIEL :** Die Teilnehmer wiederholen die Lerninhalte auf spielerische Art und Weise



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Tabukarten vorbereiten



## DAUER

30 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

8 - 30 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

selbst erstellte  
Tabukarten

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt die Teilnehmer in zwei Gruppen ein. Ein Teilnehmer aus der ersten Gruppe hat die Aufgabe, der eigenen Gruppe den Begriff zu erklären, ohne die TABU-Wörter, welche ebenfalls auf der Moderationskarte stehen, zu benutzen. Die andere Gruppe achtet genau auf die Wortwahl des Erklärenden, sollte eines der Tabu-Wörter enthalten sein, darf ein lautes "TABU" gerufen werden. Dann geht der Punkt an die andere Gruppe. Der Trainer entscheidet vorher, bis zu wieviel Punkte gespielt wird.



Passende Tabukarten zu dieser Methode findest Du im Toolkit!



ABC-  
Methode

essage

der Karten

DAS LEBEN BESTEHT  
ZU 10% AUS DEM, WAS  
GESCHIEHT, UND ZU  
90% AUS DEM, WAS DU  
*daraus machst.*

Charles Swindoll

METHODEN FÜR DEN

# Transfer

Stell Dir vor Du erlebst einen tollen Workshop mit tollen  
Inhalten, wendest das Gelernte jedoch niemals an.  
Lass uns also für Deine Teilnehmer eine Brücke in den  
Alltag bauen, damit sie mit Begeisterung dabei bleiben.



## BESCHREIBUNG

Ein super wichtiger Bestandteil jedes Workshops ist der Transfer. Dadurch stellst Du sicher, dass Deine Teilnehmer nicht einfach nur einen tollen Tag hatten und anschließend gut gelaunt nach Hause gehen, sondern Du sorgst dafür, dass sie das Gelernte im Anschluss wirklich in ihrer Arbeitswelt anwenden. Der Transfer beginnt bereits vor jedem Workshop, indem die Teilnehmer vorab auf das Thema eingestimmt werden und zieht sich durch bis nach dem Workshop in den anschließenden Arbeitsalltag. Indem Du Möglichkeiten zur Reflektion bietest, unterstützt Du Deine Teilnehmer dabei, das Gelernte im großen Ganzen, also im Kontext, zu sehen. Ein weiterer wichtiger Punkt für den Transfer ist es, den Raum zu bieten, in dem das Gelernte angewendet werden kann. Sei es in Gruppenarbeiten vor Ort, im Workshopraum oder auch durch ein persönliches Gespräch, soll den Teilnehmern das Vertrauen in sich selbst gegeben werden, dass sie die Umsetzung schaffen.

Die folgenden Methoden unterstützen Dich dabei, verschiedene Ansatzpunkte zu finden, um Deine Teilnehmer optimal auf den Transfer in den Arbeitsalltag zu begleiten. So führt Dein Workshop zu wahren Erfolg.

# Aktionsplan



**ZIEL :** Die Teilnehmer erstellen sich einen konkreten Plan für die Umsetzung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

20 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Flipchart, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer gibt den Teilnehmer den Raum, sich ihren ganz individuellen Aktionsplan für die nächsten Wochen, Monate oder den kompletten Prozess zu visualisieren. Im Anschluss hat der Teilnehmer einen kompletten Überblick über die nächsten Abläufe. Am besten werden Start- und Endzeiten der Prozesse genau definiert.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum gibt es tolle Tools, mit denen Aktionspläne digital erstellt werden können.



Den passenden Aktionsplan zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Bildschirmschoner



**ZIEL :** Die Teilnehmer werden immer wieder an die erlernten Inhalte sowie Erkenntnisse durch ein Bild in ihrem Alltag erinnert



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

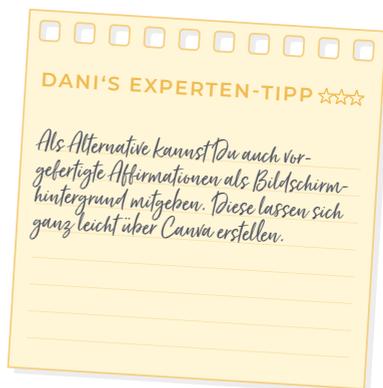
Smartphone

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer werden gebeten, mit dem Smartphone ein Bild von etwas zu machen, das den Zielzustand für sie repräsentiert, den sie erreichen wollen. In der Gruppe wird dann darüber gesprochen, was genau sie damit verbinden und warum sie dieses Bild gewählt haben. Dieses Bild nehmen sie nach Möglichkeit als Bildschirmschoner bzw. Hintergrundbild. So werden sie unterbewusst immer wieder an ihr Ziel erinnert, wenn sie zum Handy greifen. Da wir durchschnittlich 76 mal am Tag unser Handy entsperren, sind das viele Gelegenheiten, sich selbst positiv zu beeinflussen.

## ONLINE:

Hier können die Teilnehmer sogar über die Plattform "Canva" ihre Grafiken selbst gestalten.



# Die nächsten Steps



**ZIEL :** Die Teilnehmer halten ihre nächsten Schritte fest



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Pinnwand, Moderationskarten, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer reflektieren in Zweiergruppen, was sie nach dem Seminar anders machen werden. Sie schreiben ihre nächsten konkreten Schritte auf Moderationskarten und präsentieren diese im Plenum.

## ONLINE:

Der Trainer lässt die Teilnehmer nach der Break-out Session ihre Ergebnisse auf einem Whiteboard festhalten.



# Rosinenpicker



**ZIEL :** Die Teilnehmer lenken ihre Aufmerksamkeit auf positive Aspekte und verankern ihre AHA-Momente



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

eine Schale/Gefäß mit Rosinen vorbereiten



## DAUER

während des gesamten Workshops



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Rosinen, Gefäß (Schale)

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt eine Schale mit Rosinen im Eingangsbereich des Raumes auf und erklärt den Teilnehmern zu Beginn des Workshops, dass sie immer dann, wenn sie einen AHA-Moment erleben, eine Rosine aus der Schale picken dürfen. Damit machen sie sich selbst die Anzahl der positiven Momente im Workshop bewusst und nehmen das Beste aktiver wahr.



# Steinchen wandern



**ZIEL :** Die Teilnehmer nehmen AHA-Momente bewusst wahr



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

während des gesamten Workshops



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

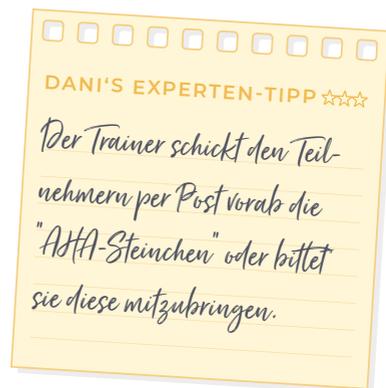
ein kleiner runder "AHA-Stein" pro Teilnehmer

## DURCHFÜHRUNG

Die Trainer leitet zu Beginn des Workshops auf die Aufgabe ein, indem er jedem Teilnehmer ein "AHA-Steinchen" gibt. Die Teilnehmer geben dieses in ihre Hosentasche. Nun bekommen sie die Aufgabe, während des ganzen Workshops aufzupassen und bei jedem AHA-Moment, den sie haben, das Steinchen von der einen Hosentasche in die andere wandern lassen.

## ONLINE:

Der Trainer schickt den Teilnehmern per Post vorab die "AHA-Steinchen" oder bittet sie, diese mitzubringen.



# Top Learning



**ZIEL :** Die Teilnehmer wiederholen nochmals die Inhalte und formulieren ihr Highlight



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit, Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bekommen vom Trainer fünf Minuten geschenkt, um ihr Top-Learning des heutigen Workshops zu definieren. Dieses notieren sie sich in ihren Unterlagen und wenn sie Lust haben, können sie es im Anschluss im Plenum teilen.

## ONLINE:

Diese Übung funktioniert im virtuellen Raum gleich wie offline.



# Brief an mich selbst



**ZIEL :** Die Teilnehmer bauen eine Brücke zwischen Workshop und Alltag



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Fragen überlegen



## DAUER

5 - 20 Min



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Briefpapier oder Postkarte, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer schreiben sich selbst einen Brief. Darin halten sie entweder ihre Ziele oder die nächsten Steps fest. Die Briefe werden in Umschläge gesteckt, entsprechend mit der Adresse des jeweiligen Teilnehmers versehen und verschlossen. Drei Monate nach Abschluss des Workshops schickt der Trainer die Briefe an die Teilnehmer raus.

## ONLINE:

Die Methode lässt sich dank folgender Seite auch super online durchführen. So bekommen die Teilnehmer nach der angegebenen Zeit ihre E-Mail zugeschickt. <http://www.brief-in-die-zukunft.de>



Die passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Erwartungsabfrage



**ZIEL :** Die Teilnehmer formulieren ihre Erwartungen an den Workshop



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

2 - 50 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Flipchart, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer fragt die Erwartungshaltung bei den Teilnehmern ab. Diese kann er durch Zurufe oder auch in Gruppenarbeiten entgegen nehmen. Dabei ist es wichtig, dass die Teilnehmer ihre Ergebnisse auf einem Flipchart festhalten. Am Ende des Workshops wird das Flipchart erneut betrachtet. Das Erreichen der zuvor formulierten Erwartungen wird abgestimmt, diskutiert und offene Fragen besprochen.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum werden die Inhalte auf einem Whiteboard gesammelt.



# Journaling



**ZIEL :** Der Teilnehmer reflektiert sein eigenes Wissen und Lernen



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Heft, Stift

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bekommen die Aufgabe, in einem Heft über einen bestimmten Zeitraum Gedanken, Gefühle und Beobachtungen über das eigene Lernverhalten festzuhalten. Dies ermöglicht es, sich selbst und das eigene Lernverhalten zu reflektieren und besser zu verstehen. Dies kann der Teilnehmer auch bereits während des Workshop beginnen.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum kann der Teilnehmer auch ein digitales Notizbuch nutzen.



# Notiz to go



**ZIEL :** Die Teilnehmer setzen sich Anker zu den Lerninhalten



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

selbsthaftende  
Notizzettel

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer bekommen zu Beginn des Seminars selbsthaftende Notizzettel, auf denen sie sich Notizen über Lerninhalte im Laufe des Seminars machen können. Diese nehmen sie dann am Ende mit nach Hause und können sie an ihrem Arbeitsplatz anheften.



Die passende Vorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Postkarte



**ZIEL :** Die Teilnehmer setzen sich Anker zu den gelernten Inhalten und ihren AHA-Momenten



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Postkarten auslegen



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Postkarten, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer legt unterschiedliche Postkarten auf einer Fläche aus und bittet die Teilnehmer, sich jeweils eine zu nehmen, die sie an den Seminarinhalt oder seine Ziele erinnert. Wenn jeder Teilnehmer eine Karte hat, werden auf der Rückseite drei der nächsten Steps vermerkt und die Karte darf mit nach Hause genommen werden. Der Trainer gibt die Aufgabe mit, diese Karte an einen Ort zu Hause zu stellen, an welchem die Teilnehmer oft vorbeilaufen. Dadurch werden sie jedes Mal an ihre Ziele und die nächsten Steps erinnert.



# Stolpersteine



**ZIEL :** Die Teilnehmer erarbeiten erste Lösungsansätze für Herausforderungen bei der Umsetzung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

30 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

4 - 20 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

schwarzes Stofftuch, gelbe Moderationskarten zu Quadraten geschnitten

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer schreiben auf gelben Moderationskarten, was sie selbst als hinderlich für die Erfüllung ihrer nächsten Steps empfinden. Dann legen sie die Karten auf das am Boden ausgelegte schwarze Stofftuch aus. Nach und nach werden immer mehr hinderliche Gedanken, Glaubenssätze und Herausforderungen sichtbar. Je mehr gelbe "Stolpersteine" sich auf dem schwarzen Untergrund sammeln, desto klarer wird den Teilnehmern, dass sie mit ihren Überlegungen nicht allein sind. In einem nächsten Schritt geben sich die Teilnehmer nun gegenseitig Feedback und diskutieren Lösungsansätze, wie sie diese negativen Glaubenssätze aufbrechen oder Herausforderungen lösen können. Diese Ideen werden auf die Rückseiten der Karten geschrieben und der Besitzer kann sie sich am Ende als Option mitnehmen.

## ONLINE:

Der Trainer sammelt die Meinungen und Haltungen auf einem Whiteboard und gibt anschließend den Raum, in Partnerarbeit gemeinsam Lösungen für die jeweiligen Situationen zu finden.



# Zukunfts-Ich



**ZIEL :** Die Teilnehmer verinnerlichen ihre Zukunftsvision



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

20 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

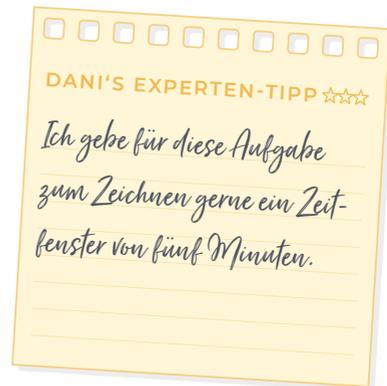
Papier, Buntstifte

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer erhält ein Blatt Papier und Stifte. Nun bekommen sie vom Trainer die Aufgabe gestellt, sich selbst in der Form, in der er sich selbst in der Zukunft sehen, zu zeichnen. Die Art und Weise wie jeder Teilnehmer dies umsetzt, ist komplett individuell und ihm frei überlassen. Es gibt hier kein Richtig und kein Falsch. Der Trainer weist darauf hin, dass die Bilder sowohl konkret aber auch abstrakt oder mit Strichmännchen sein dürfen. Wenn die Teilnehmer sich selbst gezeichnet haben, wird in der Gruppe über die jeweiligen Bilder und deren Bedeutung kurz gesprochen.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum lässt der Trainer die Teilnehmer vor ihrem Laptop auf Papier malen.



# Zukunftsinterview



**ZIEL:** Die Teilnehmer schaffen ein Bewusstsein für die Änderungen in der Zukunft



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

12 TN

## SOZIALFORM

Partnerarbeit



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Es finden sich je zwei Teilnehmer zusammen und interviewen sich gegenseitig. Sie stellen sich dabei zukunftsorientierte Fragen, wie beispielsweise "Was werde ich als Erstes umsetzen?", "Wie wird sich dieses neue Wissen auf meine zukünftige Arbeitsweise auswirken?" nach 5 Minuten wird gewechselt.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum bringe ich die Teilnehmer über Breakout Sessions zusammen.



Die passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# 6 Hüte



**ZIEL :** Die Teilnehmer reflektieren die Inhalte, Situationen oder Prozesse aus verschiedenen Blickwinkeln.



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Stationen vorbereiten. Aus Fotokarton verschiedenfarbige Hüte ausschneiden und mit den entsprechenden Reflektionsfragen beschriften.

## DAUER

30 - 90 Min.

## TEILNEHMER-ANZAHL

4 - 30 TN

## SOZIALFORM

Einzelarbeit, Plenum



## MATERIAL

Pinnwände, Moderationskarten, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt im Raum sechs Pinnwände auf. Auf jede Pinnwand wird ein Hut mit der jeweiligen Orientierungsfrage gepinnt.

Nun haben die Teilnehmer Zeit, von Pinnwand zu Pinnwand zu wandern und sich vor jeder Pinnwand gedanklich den entsprechenden Hut zur Reflektion der Situation aufzusetzen. Folgende Hüte gibt es:

- Weiß - analytisches Denken: Welche Fakten liegen vor?
- Rot - emotionales Denken: Wie fühle ich zu dem Thema?
- Schwarz - kritisches Denken: Was könnte im schlimmsten Fall passieren?
- Gelb - optimistisches Denken: Was könnte bestenfalls passieren?
- Grün - kreatives Denken: Was für Chancen oder alternative Lösungen gibt es?
- Blau - systemisches Denken: Was wird benötigt, um alles umzusetzen?

Im Anschluss kann der Trainer mit den Teilnehmern von Pinwand zu Pinwand gehen und die Ergebnisse besprechen.

## ONLINE:

Der Trainer legt für jeden "Denkhut" ein Kollaborationsboard an, auf welchem die Teilnehmer ihre Ergebnisse festhalten.



Die passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Flusslauf



**ZIEL :** Die Teilnehmer erleben bewusst die nächsten Steps der Umsetzung



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Material vorbereiten



## DAUER

30 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 20 TN

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

DIN A4 Blätter, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer malt für sich einen Fluss von der Quelle bis zur Mündung auf ein Blatt Papier. Am Ufern des Flusses werden Symbole eingezeichnet, wie beispielsweise Fische, Stromschnellen, "Achtung"-Schilder, welche auf spätere Situationen beim Transfer hinweisen. Die Teilnehmer erläutern im Anschluss im Plenum ihre Zeichnungen und überlegen bereits Möglichkeiten, wie sie die Hindernisse überwinden können.

## ONLINE:

Der Trainer kann es den Teilnehmern freistellen, ob sie den Flusslauf lieber digital auf ein Whiteboard zeichnen oder doch lieber mit Stift und Papier

# Straßenbahn fahren



**ZIEL :** Die Teilnehmer reflektieren und wiederholen die Lerninhalte und planen die nächsten Steps



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Setting aufbauen



## DAUER

20 - 40 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

5 - 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Stühle

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt vier Stühle, wie in einem Straßenbahnabteil zusammen. Anschließend bittet er zwei Freiwillige, mit ihm zusammen "Straßenbahn zu fahren". Er beginnt dabei eine Diskussion über den Workshop, indem er seine Mitfahrer fragt, wie sie den Tag fanden, was ihre AHA-Erlebnisse waren und wie sie das Gelernte umsetzen werden. Nach einiger Zeit, fordert er die anderen Teilnehmer auf, doch auch mitzufahren und steigt selbst aus. Es entsteht ein reges Kommen und Gehen bis alle Teilnehmer einmal im Straßenbahnabteil waren und die Inhalte alle kurz erwähnt und deren Umsetzung angesprochen wurden.

## ONLINE:

Um die Methode online durchzuführen, kann der Trainer die Funktion der Kamera nutzen. Jeder der gerade im "Straßenbahnabteil" sitzt, schaltet seine Kamera frei. Alternativ kann die Situation über Google Präsentation nachgestellt werden.



# Ü-Ei Methode



**ZIEL :** Die Teilnehmer reflektieren auf kreative Art und Weise



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Frage überlegen



## DAUER

20 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Überraschungseier

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer bekommt ein Überraschungsei. Er baut die darin enthaltene Figur zusammen. Sobald alle damit fertig sind, stellt der Trainer eine Frage zum Workshop, zur Exkursion oder einem bestimmten Prozess. Anhand ihrer Figur reflektieren die Teilnehmer die Situation und teilen ihre Erkenntnisse mit der Gruppe.

## BEISPIEL:

Clown - Mehr Freude und Spaß im Verkauf  
Pinguin - nicht alles schwarz weiß sehen



# Unterstützernetz



**ZIEL :** Die Zusammenarbeit und Förderung über den Workshop hinaus wird gefördert



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Wollknäuel besorgen



## DAUER

15 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

5 - 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum

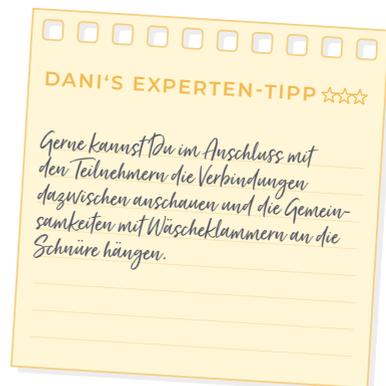


## MATERIAL

Wollknäuel, Ball aus Paketschnur o.ä.

## DURCHFÜHRUNG

Am Ende des Workshops stellen sich alle Teilnehmer noch einmal in einem Kreis auf. Der Trainer gibt nun einem der Teilnehmer ein Wollknäuel in die Hand und stellt dem Plenum zwei Fragen, die alle beantworten sollen. "Was war besonders wichtig?" und "Was wird sich nach dem Seminar in der Praxis verändern?" Nun beantwortet der erste Teilnehmer die Frage und gibt das Knäuel weiter zu einem anderen Teilnehmer, außer zu dem direkt neben sich. Er behält dabei jedoch den Anfang der Wolle in der Hand. So geht es reihum und jeder, der das Knäuel weitergibt, behält einen Teil in der Hand, so dass sich ein großes Netz bildet. Als Letztes ist der Trainer an der Reihe und bringt das Thema Netzwerk zur Sprache. Er appelliert an die Teilnehmer zur gegenseitigen Unterstützung und an die Zusammenarbeit über den Workshop hinaus.



WIR KÖNNEN DEN  
WIND NICHT ÄNDERN,  
ABER DIE  
*Segel richtig*  
SETZEN.

Aristoteles

METHODEN FÜRS

# Feedback

Stell Dir vor Du erlebst einen Workshop, hast noch die ein oder andere liebe gemeinte konstruktive Kritik, traust Dich aber nicht, sie zu äußern. Lass und den Teilnehmern einen Rahmen geben, um Feedback loszuwerden und so unsere Workshops stetig zu verbessern.



## BESCHREIBUNG

Ein großartiger Workshop endet nicht mit einem leisen “und tschüss”. Für mich gilt es aus Respekt den Teilnehmern gegenüber, den Workshop mit einem Paukenschlag zu beenden. Und was gehört da dazu? Genau, das Feedback! Deine Teilnehmer werden Dir dankbar sein, wenn sie nach ihrer Meinung gefragt werden und auch Du wirst sicherlich wissen wollen, wie die Teilnehmer den Tag fanden und was Du das nächste Mal verbessern kannst. Ein guter Trainer, Coach und Berater ist immer auf der Suche nach Entwicklungsmöglichkeiten, um seine Arbeit noch effektiver und attraktiver zu gestalten. Also her mit dem Feedback!

Dafür eignen sich die folgenden Feedback Methoden wunderbar. Du hast die Möglichkeit thematische, persönliche und gruppenbezogene Rückmeldungen zu erhalten und die Teilnehmer erfahren, wie sie von anderen wahrgenommen werden.

# Blitzlicht



**ZIEL:** Die Teilnehmer geben kurz und knapp ihr Feedback



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt eine Frage zum Thema und die Teilnehmer antworten nacheinander in kurzen Sätzen. So bekommt der Trainer ein Stimmungsbild über die aktuelle Lage.

## BEISPIEL:

Mögliche Fragen: "Wie erging es Euch mit der Umsetzung?", "Wie fühlst Du Dich gerade?", "Was nimmst Du für dich mit?", "Was war Dein Highlight im Workshop?"

## ONLINE:

Diese Methode ist gut ebenso online durchzuführen. Wenn die Zeit knapp ist, können die Antworten alternativ in den Chat geschrieben werden.



# Flieger Feedback



**ZIEL :** Die Teilnehmer geben auf spielerische Art und Weise dem Trainer Feedback



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelübung

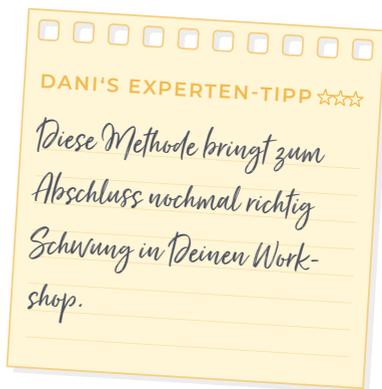


## MATERIAL

Papier, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer schreiben ihr Feedback zum Workshop auf ein weißes Blatt Papier. Dieses falten sie anschließend zu einem Papierflieger. Wenn alle fertig gebastelt haben, werfen sie gemeinsam auf das Kommando des Trainers ihre Flieger nach vorne.



# Stimmungs- barometer



**ZIEL :** Die Teilnehmer geben ihre Stimmungslage an



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Flipchart vorbereiten



## DAUER

5 - 10 Min



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Flipchart, Klebepunkte,  
Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer zeichnet auf einem Flipchart ein großes Barometer auf. Zum Abschluss des Workshops oder auch nach den Pausen sind die Teilnehmer aufgefordert, mit Hilfe von Klebepunkten ihre Stimmung anzugeben. So erhält der Trainer ein Stimmungsbild über die aktuelle Atmosphäre im Workshop.

## ONLINE:

Der Trainer legt das Bild eines Stimmungsbarometers auf das Whiteboard und die Teilnehmer markieren die für sie passende Stelle.



# Worte verschenken



**ZIEL :** Die Teilnehmer geben sich gegenseitig Feedback



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

15 TN

## SOZIALFORM

Plenum

## MATERIAL

pro Teilnehmer eine Moderationskarte und einen Stift, Moderations-Klebeband

## DURCHFÜHRUNG

Jedem Teilnehmer wird eine Moderationskarte auf den Rücken geklebt. Danach gehen alle Teilnehmer umher und dürfen jedem, dem sie noch etwas mitgeben wollen, eine liebe Nachricht auf den Zettel schreiben - bitte darauf achten, dass die Stifte nicht durchdrücken. So bekommen die Teilnehmer noch einmal ein sehr persönliches Feedback und nehmen ein gutes Gefühl aus dem Workshop mit.

## BEISPIEL:

“Ich bewundere Deine Auffassungsgabe”, “Die Gruppenarbeit war dank Deiner Ruhe wunderbar”, “Dein Lächeln wirkt auf mich sehr offen”.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum erstellt der Trainer ein Padlet, auf dem sich die Teilnehmer gegenseitig Nachrichten schicken können.

# Dartscheibe



**ZIEL :** Die Teilnehmer geben zu verschiedenen Themen kurz und knackig Feedback



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Dartscheibe aufzeichnen



## DAUER

5 - 10 Min



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Flipchart, Klebepunkte, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer zeichnet eine große Dartscheibe auf ein Flipchart und lässt die Teilnehmer anhand von Klebepunkten ihre Meinung oder Stimmung zu bestimmten Fragestellungen markieren. Eine "geheime" Abfrage ist ebenfalls möglich, wenn das Flipchart von den Teilnehmern abgewandt steht und erst umgedreht wird, wenn alle ihre Punkte gesetzt haben.

## ONLINE:

Um die Methode online durchzuführen, kann der Trainer auf dem Whiteboard eine Zielscheibe präsentieren. Alternativ eignet sich für diese Methode auch das Tool Mural sehr gut.



Eine passende Whiteboard- & Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Fadenkreuz



**ZIEL:** Die Teilnehmer erfassen ihre Einschätzung zum Workshop



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Flipchart vorbereiten



## DAUER

5 - 10 Minuten



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

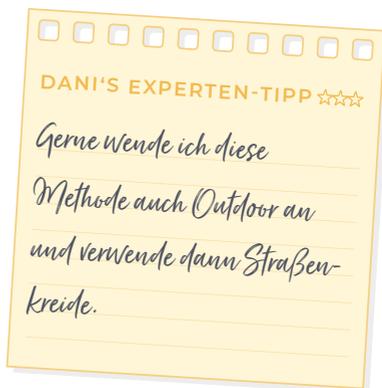
Flipchart, Stifte, Klebepunkte / Post-Its, Moderationskarten

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer hält auf einem Flipchart ein Fadenkreuz fest. Die beiden Achsen werden mit entsprechenden Auswahlen wie beispielsweise - Stimmung: sehr gut - unzufrieden und Transformationsmöglichkeiten: hoch - gering gekennzeichnet. Die Teilnehmer werden gebeten, ihre Einschätzung durch Markierungen anzuzeigen.

## BEISPIEL:

Der Trainer gibt ein Whiteboard frei, auf welchem die Teilnehmer ihre Markierungen setzen können.



Eine passende Whiteboardvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Körperbarometer



**ZIEL :** Die Teilnehmer geben eine prozentuale Einschätzung zu einem Thema



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

den eigenen Körper

## DURCHFÜHRUNG

Alle Teilnehmer stellen sich hin. Der Trainer gibt die Aufgabe, dass die Teilnehmer mit Hilfe ihres Körpers anzeigen, wie sehr sie bestimmten Behauptungen zustimmen. Zuvor wird festgelegt, welche Stelle des Körpers was bedeutet. So kann der Scheitel als 100% gelten und das Knie zum Beispiel als 0%. Der Trainer hat hier eine sofortige optische Anzeige und kann auf starke Abweichungen bei den Teilnehmern direkt eingehen.

## BEISPIEL:

Im virtuellen Raum kann sich jeder Teilnehmer via Kamera zuschalten und so sind die Bewegungen für alle sichtbar.



# Schulterklopfen



**ZIEL :** Die Teilnehmer geben sich gegenseitig stärkende Energie



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Plenum

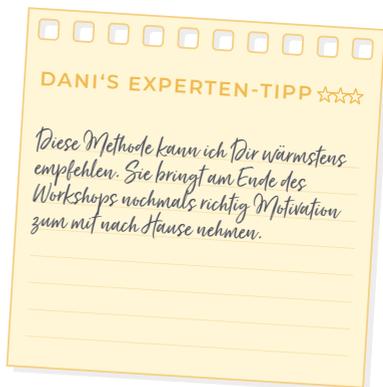


## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Alle Teilnehmer stellen sich Schulter an Schulter in einem großen Kreis auf. Sobald alle stehen, gibt der Trainer die Aufgabe sich gemeinsam nach rechts zu drehen, sodass sie dem Vordermann auf den Rücken schauen. Nun legt jeder Teilnehmer seine rechte Hand auf die rechte Schulter der Person vor ihm. Dann leitet der Trainer an, die Hand zu heben und dem Vordermann freundschaftlich, sachlich auf die Schulter zu klopfen und "gut gemacht" zu sagen.



# Skalenabfrage



**ZIEL:** Der Teilnehmer gibt seinen Status quo bekannt



## LERNPHASE

- ✗ Einsteigen
- ✗ Erarbeiten
- ☐ Integrieren
- ✗ Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

5 - 10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt eine Frage und bittet die Teilnehmer um ihre persönliche Einschätzung auf einer Skala von eins bis zehn.

## BEISPIEL:

Mögliche Fragen: "Wie gut findet Ihr den Aufbau des Workshops?" oder "Wie gut denkt Ihr, könnt Ihr die Inhalte in Euren Alltag einbauen?"

Um nicht nur die Meinung zum Workshop herauszufinden, kann diese Methode auch für die innere Reflexion der Teilnehmer eingesetzt werden.

## ONLINE:

Diese Skalenabfrage kann der Trainer super im virtuellen Raum nutzen.



# 5 Finger-Feedback



**ZIEL:** Der Teilnehmer gibt aus verschiedenen Perspektiven Feedback



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

20 - 60 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

evt. Arbeitsblatt

## DURCHFÜHRUNG

Am Ende des Workshoptages bekommen die Teilnehmer die Aufgabe, ihre Hand abzuzeichnen. Alternativ kann auch ein Arbeitsblatt mit bereits aufgezeichneter Hand ausgehändigt werden. Sobald sie eine Hand auf dem Blatt vor sich haben, beschriften sie die jeweiligen Finger mit dem dementsprechenden Feedback.

Folgende Feedbackmöglichkeiten gibt es:

- Daumen: Daumen hoch für ...
- Zeigefinger: Das merk ich mir ...
- Mittelfinger: Im Mittelpunkt stand für mich
- Ringfinger (mit Ring): Mein Schmuckstück heute/beim Workshop war ...
- Kleiner Finger: Zu kurz kam für mich ...

## ONLINE:

Im Online Workshop können die Teilnehmer ihre Ergebnisse auf einem Whiteboard oder auf Google Drive festhalten.



Ein passendes Arbeitsblatt zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# 4 Felder Feedback



**ZIEL :** Die Teilnehmer geben Feedback, welches zu konstruktiver Kritik und Diskussion einlädt



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Fragen und Felder vorbereiten

## DAUER

20 - 45 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

15 TN

## SOZIALFORM

Plenum, Einzelarbeit

## MATERIAL

Pinnwand (oder Wand), das vorbereitete Plakat, Moderationskarten in den Farben Orange, Rot, Blau und Weiß, einen Moderationsstift pro Teilnehmer

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer bereitet ein Flipchart oder eine Pinnwand mit vier Feldern vor. In jedem Feld wird eine Moderationskarte (in der jeweiligen Farbe) mit den unten kursiv geschriebenen Begriffen darauf angepinnt.

Jetzt bekommt jeder Teilnehmer ebenfalls vier farbige Moderationskarten und kann zu den Aussagen seine Gedanken festhalten.

## BEISPIEL:

- Ein Gedanke, der mich *fasziniert*: (orange Moderationskarten)
- Ein Gedanke, dem ich *nicht zustimme*: (rote Moderationskarten)
- Was mir *klar(er)* geworden ist: (blaue Moderationskarten)
- Was für mich *unklar* (geblieben) ist: (weiße Moderationskarten)

## ONLINE:

Online kann der Trainer super ein Whiteboard, wie beispielsweise Mural vorbereiten, damit dort die Teilnehmer selbstständig ihre Erkenntnisse ergänzen können.



Eine passende Whiteboardvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Ampelfeedback



**ZIEL:** Die Teilnehmer geben dem Trainer knackiges Feedback



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Moderationskarten vorbereiten



## DAUER

15 - 20 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

Einzelarbeit

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

mehrere gelbe, grüne und rote Moderationskarten, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer legt drei Stapel Moderationskarten farblich sortiert auf den Boden, sodass eine Ampel für die Teilnehmer sichtbar ist (rot/gelb/grün). Jeder Teilnehmer kann sich nun von den Moderationskarten so viele nehmen, wie er für sein Feedback benötigt. Folgende Bedeutung haben die Farben:

- Rot: Das geht besser ...
- Gelb: Das ist für mich noch offen ...
- Grün: Das war super ...

Die Moderationskarten werden in der Mitte gesammelt. Im Anschluss beantwortet der Trainer die noch offenen Fragen aus den gelben Moderationskarten. Den Rest nimmt er als Schatz mit und schaut sich sein Feedback in einer ruhigen Minute nach dem Workshop an.

## ONLINE:

Online sammelt der Trainer die Moderationskarten auf einem Whiteboard.



Eine passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Briefkasten



**ZIEL:** Die Teilnehmer geben anonym ihr Feedback ab



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Briefkasten richten



## DAUER

10 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

kleiner Briefkasten /  
Schuhkarton, Papier,  
Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer bringt einen kleinen Briefkasten oder Schuhkarton mit Schlitz mit in den Workshop. Am Ende des Workshopstages stellt er ihn vorne auf. Nun bittet er die Teilnehmer, ein Feedback anonym zu schreiben und dann in den Briefkasten zu werfen.



# Fragebogen



**ZIEL:** Die Teilnehmer geben zielgerichtetes Feedback



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Fragebogen erstellen



## DAUER

10 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

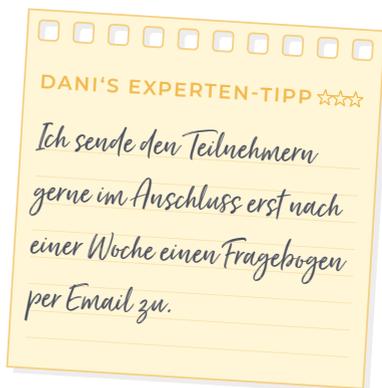
vorbereiteter  
Evaluationsbogen, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Jeder Teilnehmer erhält einen vorab vorbereiteten Evaluationsbogen und wird gebeten, diesen direkt auszufüllen und an den Trainer abzugeben.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum kann der Evaluationsbogen auch digital über Typeform oder ein ähnliches Tool ausgefüllt werden.



# Gegenstand-Feedback



**ZIEL :** Die Teilnehmer verbinden den Workshop oder das Gelernte mit einem Gegenstand



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Gegenstände im Raum verteilen



## DAUER

10 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 - 15 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

mitgebrachte Gegenstände

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer legt eine Reihe von mitgebrachten Gegenständen in die Mitte der Gruppe und bittet die Teilnehmer, sich jeweils einen Gegenstand zu nehmen, der ihn anspricht, um damit ein Feedback zum Workshop zu geben.

## BEISPIEL:

“Ich habe mir die Kerze ausgesucht, weil mir heute ein Licht aufgegangen ist.”

## ONLINE:

Diese Methode ist online noch leichter umzusetzen, da unsere Teilnehmer vermutlich selbst einige Dinge im Raum haben, die sie als Feedback-Gegenstand nutzen können.



# Heißer Stuhl



**ZIEL:** Die Teilnehmer geben und bekommen Feedback



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 15 TN

## SOZIALFORM

Gruppenarbeit



## MATERIAL

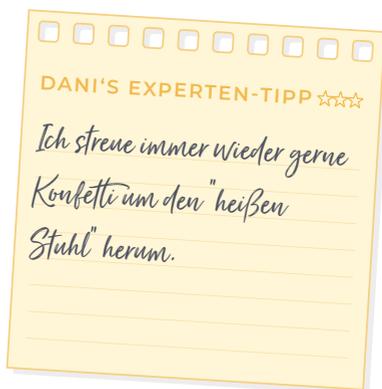
Stuhlkreis

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer stellt einen Stuhl in die Mitte des Raumes. Auf diesem Stuhl geben die Teilnehmer Feedback zum Workshop ab und bekommen gleichzeitig von den anderen Teilnehmern ihr Feedback. Immer abwechselnd setzt sich ein anderer Teilnehmer auf den Stuhl in der Mitte.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum kann nur der Teilnehmer auf dem "heißen Stuhl" seine Kamera an haben.



# Koffer, Smilies, Glühbirne



**ZIEL:** Die Teilnehmer geben Feedback aus verschiedenen Blickwinkeln



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Arbeitsblätter drucken



## DAUER

10 - 15 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

10 TN

## SOZIALFORM

Einzelarbeit, Plenum



## MATERIAL

Arbeitsblätter, Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer teilt den Teilnehmern Arbeitsblätter mit den vier Feldern aus. Jedes Feld ist mit einem kleinen Icon gekennzeichnet, welches für folgende Fragen steht:

- lachender Smiley: Was hat Dir richtig gut gefallen heute?
- grimmiger Smiley: Was fehlt Dir als Abschluss? Was hast Du Anderes erwartet?
- Koffer: Was wirst Du Dir vom heutigen Tag mitnehmen?
- Glühbirne: Was war Dein Highlight des Tages? Was war Dein AHA- Moment?

Im Anschluss werden die Ergebnisse im Plenum zusammengetragen.

## ONLINE:

Um das Feedback zu sammeln, teilt der Trainer online ein vorbereitetes Whiteboard mit den Teilnehmern.



Eine passende Whiteboardvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Sekt-Reflexion



**ZIEL :** Die Teilnehmer geben Feedback zum Workshop in aufgelockerter Art und Weise



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Sektgläser vorbereiten



## DAUER

10 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 30 TN

## SOZIALFORM

Plenum



## MATERIAL

Stuhl- oder Stehkreis, ein Getränk pro Teilnehmer (O-Saft, Sekt, Bier...)

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer und die Trainer stellen sich im Kreis auf und führen untereinander eine offene Kommunikation. In lustiger Atmosphäre bittet der Trainer die Teilnehmer den Tag mit folgenden zwei Sätzen zusammenzufassen:

- „Ich stoße an auf an...“
- “Ich spüle meinen Ärger über . . . hinunter.“

Daraufhin erheben alle ihr Glas und stoßen darauf an. Der Trainer kann es freistellen, ob jeder etwas dazu sagt, aber bei guter Stimmung werden sich immer ein paar Teilnehmer finden, die Lust darauf haben, sich zu äußern.

## ONLINE:

Im virtuellen Raum prostern sich alle Teilnehmer in die Kamera zu.



# Eigenlob-Feedback



**ZIEL :** Der Teilnehmer gibt sich selbst seine Stärken für die Umsetzung mit



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

keine



## DAUER

10 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 10 TN

## SOZIALFORM

Plenum, Einzelarbeit



## MATERIAL

Stuhlkreis

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer sitzen in einem Stuhlkreis und der Trainer fragt jeden Teilnehmer einzeln: "Auf was bist Du stolz, das Du heute erreicht hast?". Im Anschluss stellt er die Frage: "Welche Deiner Stärken hast Du dafür genutzt?". Der Trainer kann auch noch vertiefter nachfragen mit: "Und was darüber hinaus noch?". Am Ende bittet der Trainer die Teilnehmer, genau diese Stärken für sich in die Umsetzung mitzunehmen.

## BEISPIEL:

"Ich bin über meinen Schatten gesprungen" - Vertrauen, Leichtigkeit, Mut

## ONLINE:

Der Trainer führt die Gespräche online am besten mit Kamera.



# Speed-Feedback



**ZIEL :** Die Teilnehmer geben sich gegenseitig knackiges Feedback



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Wechselplan erstellen



## DAUER

20 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

bis zu 20 TN

## SOZIALFORM

Partnerübung



## MATERIAL

-

## DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer stehen oder sitzen sich, jeweils zu zweit, in einer Reihe gegenüber. Nun wird die Uhr gestellt und jeder der beiden Teilnehmer hat eine Minute Zeit, dem anderen ein Feedback zu geben. Nachdem zwei Minuten um sind, rutscht einer der beiden weiter zum nächsten Teilnehmer, bis sich alle gegenseitig Feedback gegeben haben.

## ONLINE:

Der Trainer bringt die Teilnehmer in Breakout Sessions in Paare zusammen. Nach zwei Minuten tauscht er jeweils einen Teilnehmer aus.



# Wäscheleine



**ZIEL:** Die Teilnehmer geben ein visuelles Feedback zum Workshop



## LERNPHASE

- Einsteigen
- Erarbeiten
- Integrieren
- Auswerten



## SCHWIERIGKEIT



## VORBEREITUNG

Materialien vorbereiten



## DAUER

15 - 30 Min.



## TEILNEHMER-ANZAHL

unbegrenzt

## SOZIALFORM

Einzelarbeit



## MATERIAL

Wäscheleine, Klammern,  
Moderationskarten,  
Stifte

## DURCHFÜHRUNG

Der Trainer spannt eine Wäscheleine einmal quer durch den Raum oder an einer Wand entlang. Jeder Teilnehmer schreibt sein Feedback zum Workshop auf eine Moderationskarte und befestigt diese anschließend mit Hilfe einer Klammer an der Wäscheleine. Mit den verschiedenen Farben sowie Formen von Moderationskarten kann der Trainer auch unterschiedliche Feedbacks einsammeln.

## BEISPIEL:

Der Trainer bereitet ein Whiteboard in Form einer Wäscheleine vor und lässt dort die Ergebnisse sammeln.



Eine passende Flipchartvorlage zu dieser Methode findest Du im Toolkit!

# Wie Du mehr aus den Methoden rausholst

Die Methoden zu kennen und einzuplanen ist das Eine. Sie jedoch so einzusetzen, dass Du Deine Teilnehmer begeisterst und sie vom Hocker reißt, ist das Andere. Oft erlebe ich Workshops, in denen Trainer vor der Gruppe stehen, ihr Thema präsentieren und im Anschluss ganz trocken sowas sagen wie: "So, und jetzt machen wir eine Übung. Also geht mal bitte ..." So macht lernen keinen Spaß und das ruft auch keine Begeisterung hervor. Damit Deine Methoden nun auch zünden und AHA-Momente zaubern, gebe ich Dir noch drei Tipps mit:

## 1. VISUALISIERE DIE AUFGABE

Schreibe die Aufgabe auf ein Flipchart, um sie für die Teilnehmer immer wieder sichtbar vor Augen zu haben. Es ist unglaublich wichtig, dass die Teilnehmer zu jeder Zeit auf die Aufgabe schauen können und die Fragen sichtbar vor sich haben. Es sei denn, der Fokus der Methode dreht sich um die Aufgabe oder die Aufgabenstellung. Dann darf sie nicht visualisiert werden, damit die Teilnehmer in der Reflexion auf die Erkenntnis gelangen.

Online schreibe ich die Aufgabe gerne in den Chat an alle, damit sie für jeden sichtbar ist.

## 2. STELLE CLEVERE FRAGEN

Damit Du Deine Teilnehmer gekonnt in die Reflexion führst, empfehle ich Dir auf die Art und Weise zu achten, wie Du die Frage stellst. Denn meistens regen sie weder zum Denken an, noch führen sie zur Lösung. Das schaffst Du, indem Du systemische und lösungsorientierte Fragen aus dem Coaching Bereich einsetzt. So zauberst du einen AHA-Moment nach dem anderen.

### 3. ENTER-TRAIN-MENT

Sobald Du sagst “wir spielen jetzt” landest Du in der Schublade “Kindergarten”. Sprichst Du jedoch über Aufgaben und Übungen, sind wir gedanklich schnell in der Uni. Aber wir wollen das “Yeah-Gefühl” bei Deinen Teilnehmern erreichen. Es kommt auf die Mischung zwischen Spaß und Know-How an. Ich leite Methoden beispielsweise ein, indem ich sage: “So, jetzt habe etwas Verrücktes mit Euch vor. Habt Ihr Lust mitzumachen?” So habe ich die Teilnehmer gleich auf meiner Seite.

Das Gesamtpaket ist das, was am Ende den Teilnehmer begeistert. Es ist die Lernreise, die Dein Teilnehmer mit Dir erlebt. Von der Atmosphäre über die Gestaltung der Workshops bis zum Verständnis darüber, wie Lernen sowie die Wahrnehmung im menschlichen Körper funktioniert. Bei Workshops, die wahre Begeisterung auslösen, gilt es den Primacy-Recency-Effekt als Trainer für sich zu nutzen. Hierfür gilt es den Beginn, sowie das Ende Deines Workshops speziell und prägend zu planen.

All das interessiert Dich? Dann schau jetzt bei meinen Themenabenden vorbei. Jedes Mal ein neues Schwerpunktthema, mit dem Du Deine Workshops noch mehr glänzen lässt.





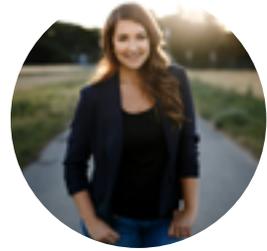
# Gemeinsam schaffen wir mehr!

Das ist mein Motto und deshalb habe ich mir gedacht, ich frage einmal bei meinen Mentees und Wegbegleitern nach, welche Erfahrungen sie mit den Methoden schon gemacht haben und welche speziellen Tipps sie anderen Trainern, Coaches und Beratern für diese Methoden mit auf den Weg geben wollen.

*Lass Dich überraschen!*



# Klebspunkte S. 101



## ERFAHRUNGEN VON:

Nina Schnitzenbaumer, Mindset & Business Coach

Die Methode der Klebspunkte von Dani ist fantastisch. Wir setzten sie bei einem großen Event ein. Alle Zuschauer sollten in unterschiedliche Gruppen gemischt aufgeteilt werden, ohne große Absprache und „Durcheinander“ - die Einteilung sollte schnell gehen, damit der Zeitplan eingehalten wird. Die Vorteile liegen für mich in der Klarheit für die Teilnehmer und der Schnelligkeit.

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Idealerweise werden die Klebspunkte schon vor Beginn unter die Stühle verteilt. Gute zeitliche Planung ist wichtig. Bei großen Gruppen ein tolles Team, das unterstützt - da das Kleben auch einige Zeit erfordert.



# Gegenstand-Feedback

S. 245

## ERFAHRUNGEN VON:

Sonja Unger, Psychologische Psychotherapeutin

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Bei der Auswahl eines passenden Gegenstandes wird das freie Assoziieren angeregt. D.h. wir lassen unseren spontanen Einfällen freien Lauf, ohne diese zu bewerten. Die eigene Reflexion erweitert sich auch auf unbewusste Inhalte. Noch wichtiger: Es werden Gefühle aktiviert, die wir mit den Gegenständen verbinden oder bei der Reflexion empfinden.

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Ich stelle auch ungewöhnliche und lustige Gegenstände zur Verfügung. Das fördert die Freude bei der Übung und die Neugierde darauf, was andere Teilnehmer mit einem ungewöhnlichen Gegenstand wohl rückmelden.

# Speed-Dating S. 32



## ERFAHRUNGEN VON:

Paul Weishaar, Leadership Trainer

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Die Teilnehmer sind von Beginn an eingebunden und knüpfen wertvolle Kontakte. Ich habe dabei wunderbare Menschen kennengelernt, es sind wertvolle Business-Kooperationen entstanden. Ich bin ein absoluter Fan dieser Methode und baue sie bei jeder online Veranstaltung ein!

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Ein Tipp ist es, Pärchen zusammen rotieren zu lassen, wobei die Aufgabe darin besteht, Deinen Partner vorzustellen. Hier üben sich die Teilnehmer im guten Zuhören. Eine super Reflexionsübung!

# Walt-Disney-Methode

S. 180



## ERFAHRUNGEN VON:

Susi & Astrid - Coachingbande, Train-to-Coach

## WAS GEFÄLLT EUCH AN DER METHODE?

Uns gefällt besonders gut, dass man mit einer kreativen Geschichte über Walt Disney einsteigen kann, mit der man die Gruppe oder den Klienten bereits auf die Methode vorbereitet. Außerdem ist sie superleicht und zu fast jedem Thema einsetzbar.

## WELCHE TIPPS HABT IHR FÜR DIE UMSETZUNG?

Wenn wir mit Gruppen arbeiten, lassen wir gerne ganze Räume für die drei Perspektiven entstehen. Mit Boards oder Pinnwänden trennen wir die Bereiche voneinander ab und gestalten sie mit allem, was uns in die Hände fällt: Bilder, Texte, Möbelstücke etc.

# Auf einer Linie S. 20



## ERFAHRUNGEN VON:

Ina Tatje, Berufsscoach

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Persönlich mag ich an dieser Methode, dass man sie wunderbar mit allen Altersgruppen durchführen kann. Es ist eine erste Aktivierung, bei der die Teilnehmer ein bisschen in Bewegung kommen und die Stimmung gelockert wird. Ich wende die Methode gerne bei meinen Wochenendseminaren in der Uni zum Kennenlernen an. Die Methode ist wunderbar simpel, schnell durchführbar, benötigt wenig Vorbereitung und macht Spaß!

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Seit kreativ in Euren Fragen und traut Euch vielleicht mal etwas Ungewöhnliches oder Lustiges zu fragen. Lachen verbindet!



# Menschenmemory S. 94

## ERFAHRUNGEN VON:

Wencke Gutreise, Business Coaching, Stressmanagement

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Mir gefällt an der Methode, dass sie ohne Hilfsmittel durchführbar ist. Zudem ist sie bei der Durchführung auflockernd und fördert gleichzeitig die Konzentration.

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Man kann das Spiel auch wunderbar themengebunden einsetzen, indem bestimmte Gesten zum übergeordneten Thema vorgemacht werden. Beispiel: Entspannung als Oberthema: Paarlinge wählen bestimmte Bewegungen, die Entspannung symbolisieren.

# Kartenabfrage S. 56



## ERFAHRUNGEN VON:

Jana Winterling, Kommunikationstrainerin

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Man kann auf strukturierte Weise Beiträge sammeln und anschließend in eine Ordnung („Cluster“) bringen. Sie ist sehr vielseitig einsetzbar, visualisiert direkt die Ergebnisse und kann wunderbar mit anderen Methoden kombiniert werden.

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Der Schlüssel ist die richtige Fragestellung. Es eignen sich Fragen, die mit „Welche“ „Wie“ oder „Was“ beginnen. Die „Wo“-Frage eignet sich nicht. Vorher unbedingt immer die Frage gedanklich durchspielen.



# ABC-Methode S. 192



## ERFAHRUNGEN VON:

Michelle Morsume, Design Coach

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Ob man will oder nicht, man muss hier kreativ werden! Denn selten brennt einem zu jedem Buchstaben direkt ein passendes Wort unter der Haut, sodass man ins Nachdenken, Kombinieren und Neuschöpfen kommt. So entsteht z.B. X-tra statt extra.

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Ich passe die vorgegebenen Buchstaben gerne auf das gerade behandelte Thema an. Statt dem ABC zeige ich dann einen passenden Satz. In meinem Mentoring zum Thema Farben sollen so z.B. Wörter zu den Buchstaben DEINE FARBEN gefunden werden.



# 4 Felder Feedback S. 241

## ERFAHRUNGEN VON:

Chris Bloom, Mindset Coach

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Am besten gefällt mir an der 4-Felder Technik, dass hier mit allen gemeinsam strukturiert gebrainstormt wird.

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Am besten während des Brainstormings Out-of-the-Box denken und jeden seinen Punkt machen lassen ohne Äußerung. Ebenso einen Timer stellen. Und nach der Runde dann die Punkte sammeln und abstimmen, ob gewisse Punkte Sinn machen oder nicht.

# Kopfstandmethode

S. 177



## ERFAHRUNGEN VON:

Nicole Wehn, Personal Branding Coach

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Diese Methode reißt die Teilnehmer aus ihrem gewohnten, gelernten Blickwinkel und stellt ihre Sichtweise wortwörtlich auf den Kopf. Dadurch entsteht wieder Raum für Kreativität und sie eröffnet den Teilnehmern eine neue Herangehensweise an ihre Themen.

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Damit die Umsetzung so richtig erfolgreich ist, empfehle ich diese Methode zur Erarbeitung von Themen, die schon öfter bearbeitet wurden. Sie ist außerdem wunderbar geeignet, um den Ablauf zu unterbrechen und so Raum für Kreativität zu schaffen.



# Online Gruppenarbeit

S. 138

## ERFAHRUNGEN VON:

Kathy Ursinus, Content Design Coach

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

In Videokonferenzen ist es vor allem in großen Gruppen schwierig, den aktiven Austausch zu fördern. Mit Breakout-Sessions kann man die Teilnehmer aufteilen und in kleineren Teams z.B. an einer Aufgabe arbeiten lassen, dabei entstehen meist gute Gespräche.

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Manchmal ist es sinnvoll, die Teilnehmer manuell aufzuteilen, z.B. nach Geschäftsfeldern oder Erfahrung. Erkläre vorher nochmal, was jetzt passiert und was der Auftrag ist. Wenn Du willst, kannst Du als Moderator zwischen den Sessions wechseln.

# Skalenabfrage S. 239



## ERFAHRUNGEN VON:

Stefanie Ballof, Berufscoach

## WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Ich liebe diese Methode, weil sie zunächst so lapidar klingt, aber meine Coachees schnell in Verbindung mit ihrem Status Quo bringt. Sie bekommen schnell ein sehr gutes Gefühl dafür, wo sie stehen, was die nächsten Schritte sind und was noch fehlt!

## WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Ich verbinde die Skalenabfrage gerne mit einem physischen Lauf auf Bodenankern. So ist der Coachee gleich noch tiefer drin in der Übung! Das geht natürlich auch online – indem der Coachee die Skala ausgedruckt mit einer Spielfigur entlangläuft.



## Namenstanz S. 39



### ERFAHRUNGEN VON:

Lara Luxemburger, Ernährungsberatung

### WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Mir gefällt besonders, dass die Teilnehmer sich auf eine lockere Art und Weise persönlich kennen lernen. Gleichzeitig kann ich mir die Namen der TeilnehmerInnen deutlich leichter merken, wenn diese in Kombination mit einer Bewegung eingeleitet werden.

### WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Mit etwas Musik im Hintergrund bringt der Namenstanz bereits zu Beginn der Veranstaltung Energie und Leichtigkeit in die Gruppe. Um den TeilnehmerInnen den Einstieg zu erleichtern, können ein bis zwei eigene Beispiele hilfreich sein.



## Ü-Ei Methode S. 226

### ERFAHRUNGEN VON:

Silvia Artmann, Trainerin und Coach für Frauen

### WAS GEFÄLLT DIR AN DER METHODE?

Die Ü-Ei Methode ist ein genialer Abschluss für jedes Präsenzseminar. Hier ist sowohl der positive und süße (Schokolade) Aspekt. Durch die Assoziationen, die entstehen, werden vor allem die Lerninhalte noch mal für jeden Teilnehmer individuell verankert. Gleichzeitig haben die TeilnehmerInnen eine Erinnerung, da sie etwas mitnehmen können und verbinden diese mit dem Gelernten.

### WELCHE TIPPS HAST DU FÜR DIE UMSETZUNG?

Sollten keine Ü Eier vorhanden sein: einfach eine Vielzahl unterschiedlicher Süßigkeiten in einen Beutel packen und jeder zieht sich etwas.

# Nachwort

Wow, jetzt bist Du bei den letzten Zeilen dieses Buches angekommen und auch für mich sind es die letzten Worte, die ich gerade in diesen Computer tippe. Der Wahnsinn, was da alles zwischenzeitlich passiert ist und was wir hier auf die Beine gestellt haben.

Danke liebe Thara, für Deine Ideen und Struktur zum Aufbau dieses Buches.

Danke liebe Michelle, für die zahlreichen Stunden, die Du in dieses großartige Design gesteckt hast.

Danke an Anne und Vici, für die Unterstützung beim Schreiben der Texte. Danke liebe Sabine, für die zahllosen Nächte, in denen Du Korrektur gelesen hast.

Danke an alle, die ihre Erfahrungen mitgeteilt haben und uns mit Tipps bereichert haben.

Danke an Kath', Anna, Theresa und Renate, die dieses Buch vorangebracht haben und mit ihren Ideen und ihrem Einsatz Großartiges bewirkt haben.

Danke an Alex für Deine Liebe, die mich stärkt und mir die Leichtigkeit gibt, Neues zu wagen und meine Begeisterung zu leben.

Und das größte DANKE geht natürlich an DICH. Schön, dass Du dieses Buch gelesen hast und die Mission von "Workshops, die begeistern" mit in die Welt hinaus trägst.





*Dani Reuter* ist leidenschaftliche Mentorin für Trainer, Coaches und Berater. Sie liebt es, AHA-Momente zu zaubern und die Begeisterung zu diesem Thema „Erwachsenenbildung“ weiterzugeben.

Ihr Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, die Welt durch dein Wissen ein Stück besser zu machen. Für Dani stehst du im Mittelpunkt. Dein Erfolg ist Ihr Erfolg. Mit Struktur, Methodik und Didaktik schafft Sie jedes Thema mitreisend zu gestalten. So werden deine Trainings, Workshops und Onlinekurse zu einem Kundenmagneten, der wahre Veränderung bewirkt.

## 202 Methoden...die begeistern!

In diesem Buch warten 202 kreative Methoden auf dich, die du direkt in deinen Workshops und Trainings anwenden kannst um deine Teilnehmer zu begeistern. Vom Kennenlernen über das Erarbeiten von Inhalten bis hin zum Wiederholen der Themen ist jede Lernphase vertreten. Mit dem dazugehörigen Tool-Kit, das du ganz einfach downloaden kannst, bist du perfekt ausgerüstet und kannst direkt loslegen. Welche Methode probierst du als ersten aus?

*"Dani ist eine absolute Expertin"*

ROBERT GLADITZ

*"Die besten Methoden"*

NINA SCHNITZENBAUMER

*Dani Reuter*  
Die Workshop-Expertin