

## **ENERGIZER oder WuP (warming up)**

Das Erreichen der Lernziele in partizipativen Trainings hängt eng mit dem Grad der Beteiligung und dem Konzentrationsniveau zusammen, dass die Teilnehmer aufbringen.

Sie als Trainer sind dafür verantwortlich. Es stehen Ihnen diverse Tools zur Verfügung, um die Bedingungen zu steuern und zu managen:

- Dauer des Trainings: die Netto-Dauer sollte acht Stunden nicht überschreiten, sieben Stunden wären optimal.
- Aktionsorientierte Übungen sollten über den Trainingstag verteilt werden
- Partizipative Komponenten in alle möglichen Abschnitte integrieren (Gruppenarbeit, Gruppendiskussionen)
- Pausen nach Bedarf erspüren (mögliche Zeichen der TN wahrnehmen!) z.B. Gähnen, unruhiges Sitzen, häufiges Stören oder Einnicken und Widerstände
- ENERGISER einsetzen

### **Zweck von Energisern:**

- **Konzentrationsniveau steigern**
- **Neugier und Motivation steigern**
- **Eisbrecher**
- **Energie auffüllen**
- **Gruppen bilden**

Energiser selbst haben KEIN Lernziel. Processing und Generalisieren als Schritte im experimentellen Lernzyklus sind nicht erforderlich. Sie sollten die Energiser aber so aussuchen, dass sie zum Thema passen, dass Sie gerade behandeln. Achten Sie aber darauf, dass die Teilnehmer den Energiser nicht mit der Aktionslernübung verwechseln oder vermischen.

### **Charakteristik von Energisern:**

- **Lustig**
- **Schnell**
- **Motivierend**
- **Unkompliziert**

### **Fallen, in die man mit Energisern nicht tappen sollte:**

- L **Übertreiben:** den Eindruck eines Kindergartens bei den Teilnehmern hinterlassen
- L **Unflexible Anwendung:** Führen Sie Energiser durch, wenn sie angebracht sind, und nicht dann, wenn Sie sie auf dem Plan haben
- L **Zu lange:** Die Trainingszeit wird für die Übungen gebraucht, Energiser sollen nur Appetit machen
- L **Kulturelle Barrieren:** Vermeiden Sie alles, was die Teilnehmer beleidigen oder einschüchtern könnte
- L **Zu früh:** Für einige Energiser ist eine Vertrautheit in der Gruppe notwendig, die sie erst nach ein paar Tagen gemeinsamer Zusammenarbeit erreichen können.

Es gibt eine Vielzahl von Energisern, und Sie werden noch viel mehr im Internet finden. Sie können auch eigene erfinden und sie einfach ausprobieren. Energiser tun nicht weh. Finden Sie Ihre Lieblings-Energiser (ca. zehn), die teil Ihres Repertoires werden. Sie können sie auch in nicht-partizipativen Veranstaltungen verwenden.