

Design Thinking Workshop

55+1 Mindful Practices

Schaffe transformierende Trainingserlebnisse



Inhalt

[EDITORIAL](#)

[POSTER ZUM DOWNLOAD](#)

[WARUM DIESES BUCH?](#)

[DANKWORT](#)

[WARUM MINDFUL PRACTICES?](#)

[LERNE DIE FÜNF PRACTICE TYPEN KENNEN](#)

[Awareness Practices](#)

[MINDFUL EATING](#)

[MINDFUL WALKING](#)

[5-4-3-2-1](#)

[EIN ZIEL MIT KRAFT](#)

[WAHRNEHMEN](#)

[STREET WISDOM](#)

[MOTTO](#)

[FARBBOOSTER](#)

[MIT ROSINEN ZU MEHR FOKUSSIERUNG](#)

[Connection Practices](#)

[CHECK-IN](#)

LEADERSHIP HOCH DREI
SWARM
BLINDINGLY OBVIOUS
EINANDER IN DIE AUGEN SCHAUEN
KUGELLAGER
21
RESSOURCENBAUM
REGEN
POSITIVE GOSSIPING
SCHREIBCHAT
LEARNING FROM NATURE
NOTICING DISTINCTIONS
MOMENTUM
THE ART OF LISTENING
ZUHÖREN
EMPATHY PROCESS

Cool Down Practices

ALTES LOSLASSEN UND PLATZ FÜR NEUES MACHEN
VIER ELEMENTE
HELIX
EMERGENCY CASE
HARMONIE MEDITATION
ELEFANTENOHREN WASCHEN
SPEZIES MIX
DEN LUFTSTROM AN DER NASENSPITZE BEOBACHTEN

AUTOMATISCHES SCHREIBEN

SILENCE

ATEMFOKUS-TECHNIK

DER INNEREN STILLE LAUSCHEN

QUICK STRESS RELEASE

Movement Practices

MORNING MOVE

WOHFÜHL GROOVE

FARN

BODY EXPRESSION

DIE SONNE VOM HIMMEL HOLEN

ENERGY BOOSTER

BUTOH WALKING BODY SCAN

Reflection Practices

STRANDED

LANDKARTE DER WACHSTUMSZONEN

BAUCHSYNTHESE

DANKBARKEITSWAND

VISIONSREISE MIT ALLEN SINNEN

LEBENSBAUM

BRIEF AN MICH SELBST

UNDERSTAND MEDITATION

AWARENESS RAD

INNERE ACHTSAMKEIT

CO-AUTOR*INNEN

BUCHVORSCHAU

Co-Autor*innen





Du bist Coach oder Trainer*in
und möchtest mehr Tiefe in deine
Trainings bringen?

Du möchtest deine Teilnehmer*innen
zum Reflektieren anregen, so dass sie
persönlich wachsen?

Du möchtest wahre Verbundenheit
zwischen deinen Teilnehmer*innen
hervorrufen?

***Wenn du auch nur eine dieser
Fragen mit “Ja” beantwortest,
bist du hier genau richtig!***

Dieses Buch ist für Coaches,
Trainer*innen, Consultants und
Innovationstreiber*innen, die
transformierende Trainingserlebnisse
kreieren wollen.

Editorial

Wenn du mich fragst, was ich an Design Thinking liebe, antworte ich:
“Ich liebe, was es mit den Menschen macht.”

Design Thinking bringt Menschen zusammen, die aus unterschiedlichen Welten kommen. Als Team stehen sie vor einer neuen Herausforderung - das schweißt zusammen. Der Prozess tut sein Übriges. Auf seinem Pfad begibt sich das Team auf eine Reise, macht neue Entdeckungen und geht Risiken ein. Alles passiert gemeinsam, die Intensität ist dementsprechend hoch. Natürlich werden Emotionen nicht ausgeklammert. Sie haben ihren Raum in einer bewusst gelebten Reflexionskultur.

Als ich 2010 diese Erfahrung zum ersten Mal machte, begann nicht nur ein mentaler Lernprozess, sondern eine Zeit intensiver persönlicher Entwicklung. An manchen Tagen wusste ich nicht, wie mir geschah, doch es war gut. Denn am Ende jeden Tages saßen wir zusammen und unser Design Thinking Coach gab uns mit simplen Methoden den notwendigen Mut, uns einander zu öffnen. Mit den Worten “I like and I wish” begann ich, mich ehrlich vor der Gruppe zu äußern.

Als Trainer*innen liegt es an uns, eine Reflexionskultur zu etablieren, einen sicheren Rahmen zu schaffen und die Teammitglieder zu ermutigen authentisch zu sein. Wir machen es vor.

Je mehr Mut du aufbringst, mit deinem Team in die Tiefe zu gehen, desto transformierender werden die Workshop-Erlebnisse, die du schaffst. Während auf der sichtbaren Ebene neue Produkte, Prozesse oder Geschäftsmodelle entstehen, wächst im Inneren der

Teammitglieder etwas unglaublich Schönes und viel Wichtigeres: das Vertrauen in die eigene Kreativität. Wir nennen es "Creative Confidence".

Mit dieser Sammlung von 55 + 1 Mindful-Practices wollen wir dich inspirieren, deine Workshops nicht nur unvergesslich, sondern zu transformierenden Erlebnissen zu machen.



Nicht nur die große Begeisterung für Design Thinking, sondern auch der Wunsch nach Freiheit und Selbstbestimmung hat Pauline

inspiriert, 2014 die DesignThinking-Coach Academy zu gründen.

Mittlerweile trainiert sie nun schon seit über fünf Jahren gemeinsam mit ihrem Team die nächste Generation von Design Thinking Coaches. Nebenbei tourt sie als Autorin und Speakerin durch die DACH-Region, wo sie ihren Design Thinking Spirit an Unternehmen weitergibt.

Poster zum Download

Du möchtest alle Mindful Practices auf einem Blick haben oder einfach dein Büro schmücken?

Genau für diesen Zweck haben wir ein Poster mit allen 55+1 Mindful Practices angefertigt!

Hier kannst du es herunterladen:

www.designthinkingcoach.de/mindful-poster

Awareness PRACTICES



Connection PRACTICES



Cool Down PRACTICES



Movement PRACTICES



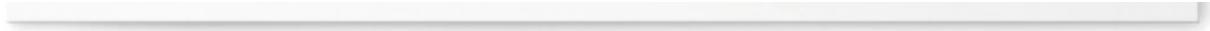
Reflection PRACTICES



55+1

Mindful Practices

Schaffe transformierende Trainingserlebnisse



Warum dieses Buch?

Oft bedeutet ein Workshoptag im Innovationsbereich stundenlanges Stehen, keine Zeit für Pausen und ein ständiges Stimmenwirrwarr, in dem nur die oder der Lauteste gehört wird. Nach so einem Tag schwirrt uns der Kopf und wir fühlen uns ausgelaugt. Schlimmer noch: Das Erarbeitete bleibt womöglich in einer Workshop Bubble hängen, denn es fehlt an der nötigen Umsetzungspower.

Dem Ganzen haben wir bei DesignThinkingCoach ein Ende gesetzt. Wir wollen ganz Mensch sein: in unserer Mitte, mit viel Energie und einer inneren Kraft, die es uns erlaubt, vor Kreativität nur so zu sprudeln. Wir wollen Workshops gestalten, bei denen sich Menschen, egal ob introvertiert oder extrovertiert, wohl fühlen und ihren Teil beitragen können. Workshops, die nachhallen und wirkliche Transformation ermöglichen.

Wir wissen: In der Ruhe liegt die Kraft. Und so haben wir uns auf die Suche nach Methoden gemacht, die unseren Workshops mehr Tiefe verleihen und es unseren Teilnehmer*innen ermöglichen, zu sich zu finden und voll zu profitieren.

Gefunden haben wir 56 Übungen, zusammengetragen von 38 Coaches und Trainer*innen.

In diesem Buch findest du eine Hands-on-Anleitung zu jeder dieser Übungen, so dass auch deine Trainings an Tiefe gewinnen.

Dankwort

Am Anfang stand eine Idee: Wir brauchen ein Buch mit Mindful Practices!

Dann kamt ihr ins Spiel, liebe Trainer*innen und Coaches. Mit euren zahlreichen Übungen habt ihr jeweils ein Stück zum dicken Schinken beigetragen. Ihr habt uns eure Lieblingsübungen aus der Praxis mitgebracht, die ihr selbst entwickelt oder von anderen Trainer*innen gelernt habt. Ein großer Applaus geht hiermit auch an die zahlreichen unbekannten Miterfinder*innen.

Bei dir, Mara Milena Suter, flossen dann alle Beiträge zusammen, wurden von dir in eine logische Ordnung gegossen und gründlich editiert. Anette Lejeune, du hast zuverlässig für eine einwandfreie Rechtschreibung gesorgt.

Anze Pintar, mit deinen Illustrationen hast du jede einzelne Übung für den Leser zum Leben erweckt.

Als letztes Glied in der Kette hat der Designer Arthur Lang alle Teile zusammengefügt und fertig ist das Buch.

Vielen Dank an euch alle!

Warum Mindful Practices?

Mindful Practices sind kleine Übungen, die es uns ermöglichen, innezuhalten, nachzudenken und zu uns zu finden — um danach mit voller Präsenz in den Kreativitätsprozess einzusteigen.

Eine Mindful Practice sorgt an einem langen, lauten und aufregenden Workshop-Tag für innere Ruhe und Kraft.

Eine Mindful Practice drückt den Reset Button, wenn wir uns im Innovationswirrwarr verirrt haben.

Eine gute Mindful Practice hilft dabei, Erlebtes zu verarbeiten und Wichtiges einzuprägen.

Mindful Practices verleihen Tiefe und Nachhaltigkeit. Sie machen dein Training zum wirklich transformierenden Erlebnis.

Lerne die fünf Practice-Typen kennen



Awareness Practices schärfen die Sinne. Sie helfen uns dabei, uns in einer Situation zurechtzufinden oder einfach mal im Hier und Jetzt anzukommen.



Connection Practices schaffen tiefe Verbundenheit zwischen Menschen. Sie sind ideal, um Vertrauen in der Gruppe zu schaffen.



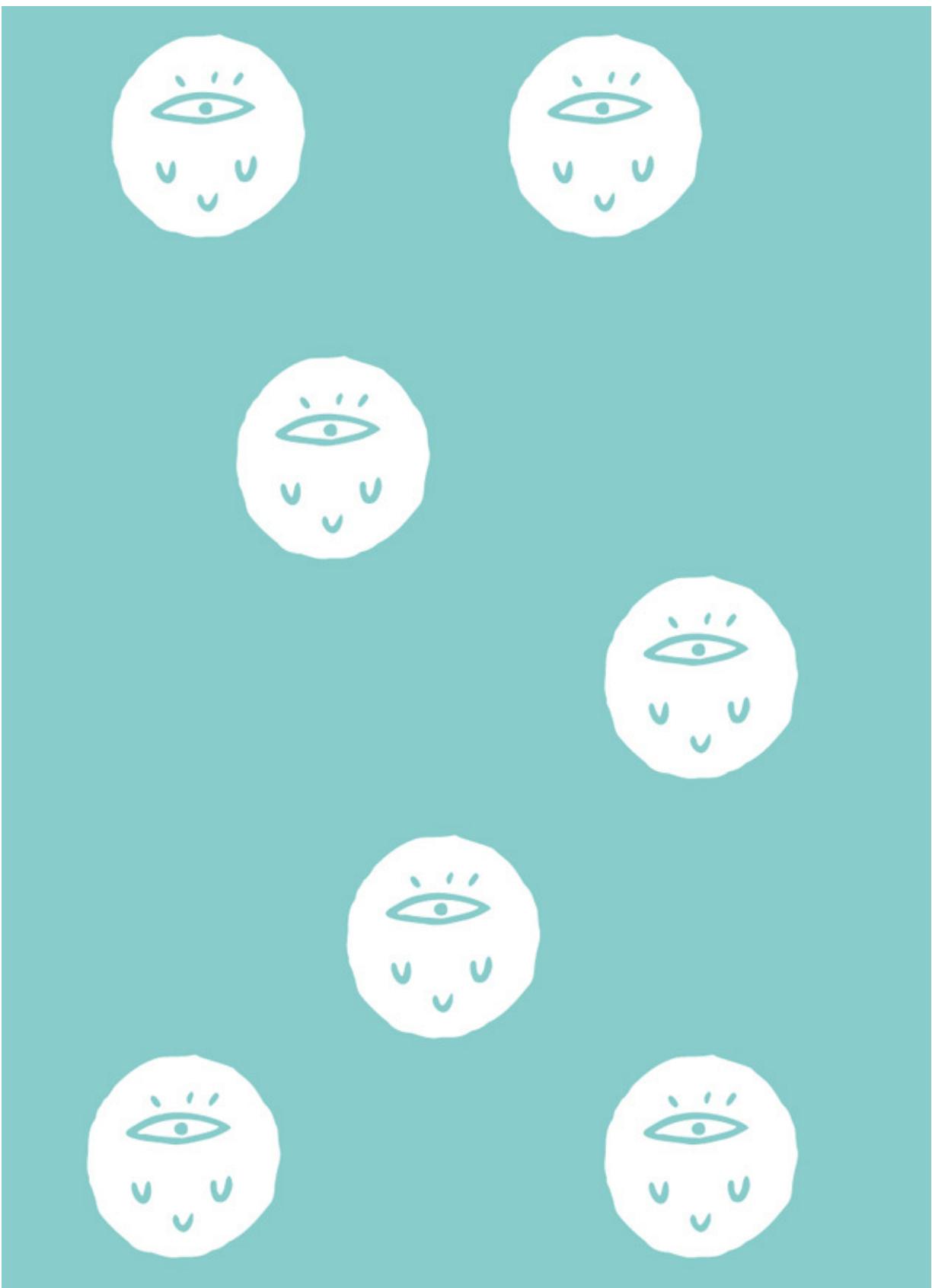
Cool Down Practices schaffen innere Ruhe. Sie helfen dabei, Stress abzubauen und bringen uns nach Höhenflügen wieder auf den Boden.



Movement Practices lockern den Körper auf und führen zu mehr Wohlbefinden während eines langen Workshop-Tages.



Reflection Practices unterstützen uns dabei, Erlebtes zu verarbeiten und verstärken so die Lernerfahrung.







PRACTICES

Awareness

Awareness Practices erleichtern es den Teilnehmer*innen besonders zu Beginn des Workshops oder nach der Mittagspause, im Hier und Jetzt anzukommen. Während einer Awareness Practice fokussieren sich die Teilnehmer*innen bewusst auf ihre Umgebung oder auf die Situation, in der sie sich befinden. Die Sinne werden geschärft und die Konzentration steigt.

MINDFUL EATING

GRUPPENGRÖSS 1 - 10 Personen

E

DAUER 20 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Idealerweise eine lange Tafel, an der gemeinsam gegessen werden kann. Und natürlich gutes Essen, möglichst abwechslungsreich und vegetarisch.

Mit der Übung kann das gemeinsame Mittagessen während eines ganztägigen Workshops aktiv für eine intensive Achtsamkeitserfahrung genutzt werden, die den Einzelnen einerseits ganz auf sich zurückführt und andererseits die Gruppe auf eine ganz besondere Art erlebbar machen kann.

ANLEITUNG

1. Rechtzeitig vor dem Mittagessen gibt der Coach die Aufgabe, das gemeinsame Essen schweigend und mit allen Sinnen zu genießen.
2. Die Teilnehmer*innen sollen das Essen anschauen, mit geschlossenen Augen riechen, mit Zunge und Gaumen spüren, die Temperatur und Konsistenz wahrnehmen und auf Geräusche achten, die beim Kauen entstehen. Jeder Bissen soll möglichst 50 Mal gekaut werden.
3. Die Übung wird auf 15 Minuten getimed, während dieser Zeit schweigen die Teilnehmer*innen. Dies ist wichtig, da es für die meisten Teilnehmer*innen eine neue Erfahrung ist, sich so lange auf sich selbst zu konzentrieren.
4. Die Teilnehmer*innen schöpfen sich selbst ihr Essen oder bedienen sich idealerweise an einem Buffet. Da dies im Stillen abläuft, sollten alle Gerichte für alle Teilnehmer*innen gut erreichbar sein.
5. Falls das Essen à la Carte bestellt wird, ist die Übung anspruchsvoller: Dann wird möglichst ruhig darauf gewartet, bis alle bedient sind, um dann gemeinsam mit dem Essen beginnen zu können.
6. Die Teilnehmer*innen konzentrieren sich auf die Aufgabe.
7. Im zweiten Teil der Übung erweitern die Teilnehmer*innen ihre Wahrnehmung mit allen Sinnen auf die Gesamtsituation und die Gruppe.

8. Nach 15 Minuten beendet der Coach das Schweigen und lässt die Teilnehmer*innen wieder in der Gruppe ankommen.
9. Die Erfahrungen werden in der Gruppe reflektiert.

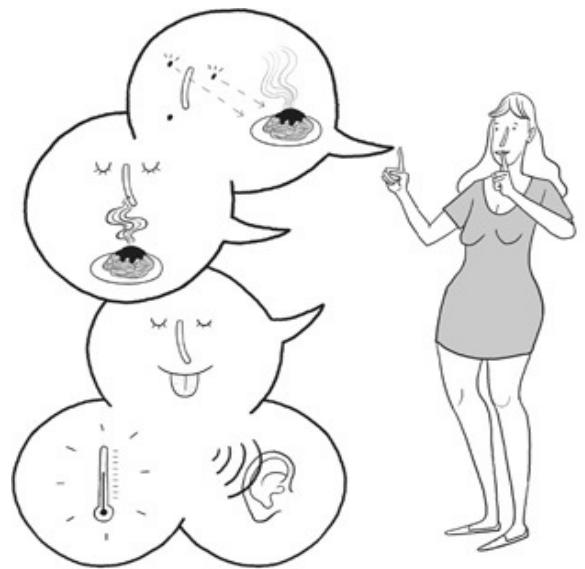
MÖGLICHE VARIATIONEN

Bei unsicheren Gruppen kann die Übung beim ersten Mal auch auf fünf oder zehn Minuten reduziert werden. Beim wiederholten Mal kann das Schweigen auf das gesamte Essen ausgedehnt werden und die Reflexion kann kürzer ausfallen, beim anschließenden Kaffee-/Teetrinken oder beim Nachtisch erfolgen oder später auch ganz entfallen.

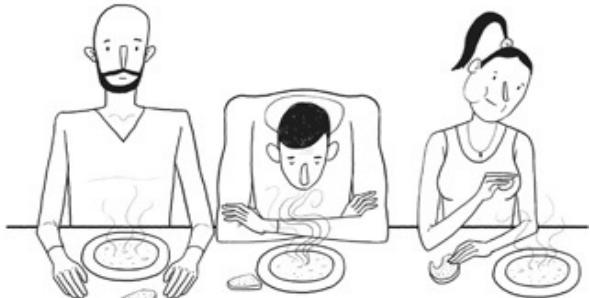
ZITAT DES AUTORS

*„Beim ersten Mal bestehen oft Widerstände, weil einige Teilnehmer*innen das Essen für lauten Austausch nutzen wollen und glauben, sich so besser entspannen zu können. Vermutlich haben sie auch Angst, eine lange, ungewohnte und vielleicht unangenehme Situation ertragen zu müssen, aus der sie sich nicht zurückziehen können. Es freut mich jedes Mal, wenn gerade die anfänglichen Skeptiker im Nachgang begeistert davon berichten, wie intensiv sie diese Erfahrung erlebt haben.“*

WOLF-CHRISTIAN HINGST



15 Minuten





MINDFUL WALKING

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Mindful Walking eignet sich sehr gut für den Beginn eines Workshops. Durch die Übung finden sich die Teilnehmer*innen zuerst in sich selbst und dann in der ungewohnten Umgebung des Workshops und in der Gruppe ein.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen gehen langsam und schweigend im Raum herum. Ihr Fokus liegt dabei ganz auf ihrem Inneren.

Folgende Fragen können durch den Coach gestellt werden:

Wie geht es dir heute? Welche Empfindungen nimmst du in dir wahr? Wie fühlt sich dein Körper an? Wie fühlen sich deine Füße auf dem Boden an?

2. Die Teilnehmer*innen richten nun ihre Aufmerksamkeit auf die Umgebung.

Folgende Fragen können gestellt werden:

Was nimmst du im Raum wahr? Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du?

3. Nun richten die Teilnehmer*innen erstmals ihre Aufmerksamkeit auf die anderen Teilnehmer*innen. Es darf Augenkontakt hergestellt werden.

Folgende Frage kann gestellt werden:

Wer ist mit dir im Raum?

4. Die Teilnehmer*innen setzen sich auf ihren Platz und die Übung wird aufgelöst.

MÖGLICHE VARIATIONEN

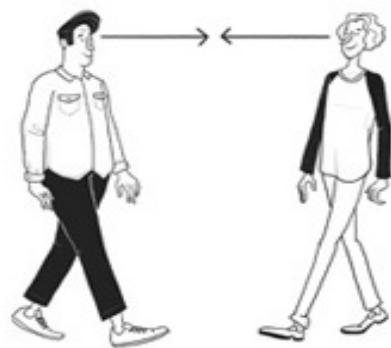
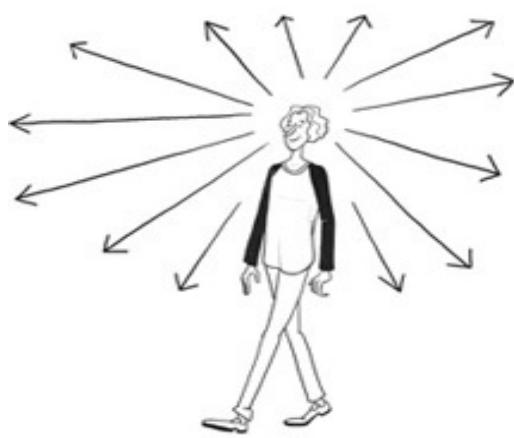
"

Die Übung kann sehr gut in ein Kennenlernen übergehen. Dabei beginnen die Teilnehmer*innen, miteinander zu interagieren. Zuerst mit einem Lächeln, dann grüßen sie einander und schlussendlich stellen sie sich einander vor.

ZITAT DER AUTORIN

„Ich nehme immer wieder selbst gerne an dieser Übung teil. Sie ermöglicht es, sich auf eine sanfte Art und Weise mit den Räumlichkeiten und den Menschen vertraut zu machen.“

MARA MILENA SUTER



— 4 —

5-4-3-2-1

GRUPPENGRÖSSE	1 - Großgruppe
DAUER	10 Minuten
BENÖTIGTES MATERIAL	bei Bedarf ein Flipchart mit Anleitung

Die Methode stammt ursprünglich aus der Traumatherapie und wird häufig als Maßnahme bei Panikattacken angewandt. Sie hilft Teilnehmer*innen, die einen hektischen Arbeitstag hinter sich haben, im Hier und Jetzt anzukommen und sich auf das zu fokussieren, was als Nächstes kommt.

Es geht darum, in insgesamt fünf Runden zu benennen, was die Teilnehmer*innen mit drei Sinnen jetzt in diesem Augenblick wahrnehmen.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen lenken ihre Aufmerksamkeit auf fünf Dinge, die sie sehen.
2. Die Teilnehmer*innen lenken ihre Aufmerksamkeit auf fünf Dinge, die sie hören.
3. Die Teilnehmer*innen lenken ihre Aufmerksamkeit auf fünf Dinge, die sie körperlich fühlen.
4. Nach der ersten Runde geht es weiter mit vier Dingen, die sie sehen, vier Dingen, die sie hören und vier Dingen, die sie fühlen.
5. Es folgt eine Runde mit drei, mit zwei und mit jeweils einem Ding.
6. Je nachdem, was die Situation zulässt, können diese Dinge laut oder nur in Gedanken aufgesagt werden. Wichtig ist, dass diese Dinge tatsächlich bewusst für einen Moment wahrgenommen werden. Dabei dürfen sich wahrgenommene Dinge wiederholen.
7. Im Anschluss bietet sich eine kurze Auswertung an, insbesondere, wenn die Methode zum ersten Mal durchgeführt wurde.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Je nach Kontext können die Dinge gesagt oder nur gedacht werden. Eine Beschränkung auf ein bestimmtes Sinnesorgan ist ebenfalls möglich.

ZITAT DER AUTORIN

*„Insbesondere die erste, lange Runde führt bei Teilnehmer*innen manchmal zu Irritationen. Wie bei allen Achtsamkeitsmethoden ist es hilfreich, Teilnehmende mit dem Hinweis ‚Du musst es nicht toll finden‘ einzuladen, es einfach mal auszuprobieren und zu sehen, was passiert. Manchmal passiert gar nichts, häufig sind Teilnehmende aber im Anschluss mehr bei der Sache.“*

LUCIA HERDEN



¶

¶ ¶ ¶ ¶

EIN ZIEL MIT KRAFT

GRUPPENGRÖSSE 3 - Großgruppe

DAUER 20 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Matte oder Sitzkissen. Optional:
Entspannungsmusik

Diese Imaginationsmethode dient der Klärung und Stärkung eines Gruppenziels oder als Input im Rahmen eines Skill-Trainings. Zuerst werden durch das Erschaffen eines inneren Zielbildes persönlich wichtige Aspekte eines Ziels geklärt und bildhaft greifbar gemacht. In einer darauf folgenden Partnerübung wird über die Muskelspannung als körpereigenes Feedback die innere Kraft für ein Ziel spürbar gemacht.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen sitzen oder liegen entspannt und schließen ihre Augen.
2. Die Teilnehmer*innen richten ihre Aufmerksamkeit auf ihre Auflagefläche und atmen mehrere Male tief ein und aus.
3. Der Coach führt die Teilnehmer*innen mit ruhiger Stimme durch eine innere Reise zum Zielbild:
„Stell dir den Moment vor, in dem du dein Ziel erreicht hast. Sieh dich im Moment des Ankommens. Wie fühlt sich das an? Wer ist bei dir? Wie ist das Licht? usw. Betrachte dieses Bild genau und nimm alles Wichtige in den Vordergrund. Stell dir einen Rahmen darum vor: Wie sieht dein Bilderrahmen aus? Welche Farbe hat er? Welche Form? Ist er aus Holz? usw.“
4. Der Coach führt die Teilnehmer*innen sanft zurück mit dem Hinweis, das innere Bild mitzunehmen:
„Wenn du jetzt langsam wieder in diesen Raum zurück kommst, nimm dein inneres Bild mit. Bewege langsam die Finger und öffne die Augen, wenn du soweit bist.“
5. Die Teilnehmer*innen teilen sich in Paare auf. Jeweils eine Person steht vorne, in den Raum schauend. Die andere Person stellt sich dahinter auf.
6. Die Messung der Körperspannung erfolgt mit ausgestrecktem Arm.

7. Für die „Eichung“ drückt die Person hinten sanft ein bisschen auf den Arm und nimmt den Muskeltonus wahr.
8. Nun folgt der eigentliche Test. Die Partnerin vorne nimmt sich ihr Zielbild vor Augen und gibt ein Zeichen, wenn sie soweit ist. Im erneuten Muskelspannungstest konzentrieren sich Helfer oder Helferin auf ihre Wahrnehmung. Ist die Spannung bzw. der Widerstand im Arm schwächer, gleich oder stärker als bei der „Eichung“?
9. Die Rollen werden getauscht.
10. Die Paare tauschen sich über das Wahrgenommene und Erlebte aus.
11. In der Abmoderation können Themen angesprochen werden wie die Kraft der inneren Bilder, Vertrauen in sich selbst und das Team oder blockierende Zweifel, vor allem solche, die im Verborgenen wirken.

MÖGLICHE VARIATIONEN

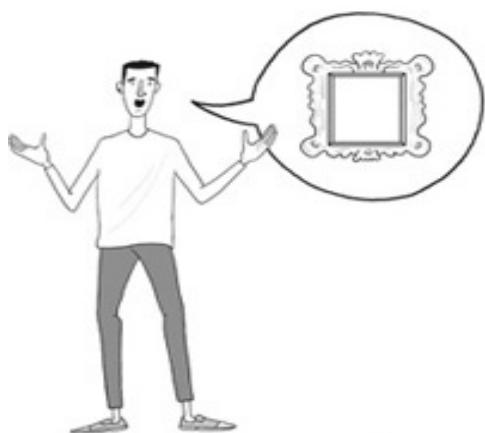
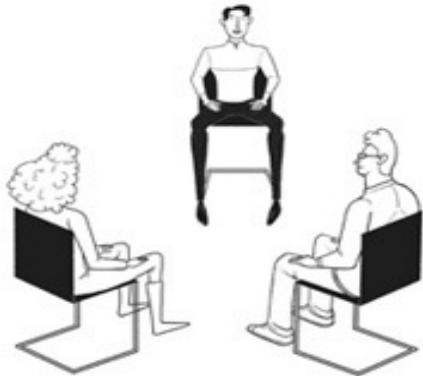
Mit Einzelpersonen können andere Arten des kinesiologischen Muskeltests, wie z. B. der Fingerring-Test, angewendet werden.

ZITAT DER AUTORIN

„Diese Übung ist ein guter Weg, Commitment für die eigene oder eine gemeinsame Sache zu thematisieren. Sie hilft zu erkennen, dass es meist nicht unüberwindbare Hindernisse sind, die im Weg stehen, sondern wir uns selbst behindern. Sie gibt dem Team Fokus,

Kraft und eine Referenz, um auch in Zukunft blockierende Spannungen und Haltungen zu thematisieren.“

DOROTHEE WIEBE





WAHRNEHMEN

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

10 - 20 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

Vorbereitete Fragen

Oft gehen wir unachtsam durch die Welt. Unsere Aufmerksamkeit ist nicht immer im Hier und Jetzt. Wir sind in Gedanken versunken oder auf unser Handy fokussiert. Diese Übung hilft uns zu reflektieren, was wir wahrgenommen haben. Wichtig: Wir nehmen nur wahr, wir bewerten nicht. Jede*r reflektiert für sich. Was habe ich wahrgenommen? Was macht diese Übung mit mir?

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen sitzen im Raum.

2. Der Coach gibt folgende Einleitung:

„Ihr seid alle über den Hausflur/Hof/XYZ in unsere Räumlichkeiten gekommen. Schließt bitte eure Augen. Nehmt euch kurz Zeit und geht in Stille sowie in Gedanken noch einmal den Weg von XYZ bis in diese Räumlichkeiten ab.“

3. Der Coach lässt ein paar Minuten verstreichen.

4. Der Coach stellt mehrere vorbereitete Fragen mit kurzen Pausen für die Reflexion. Die Fragen beziehen sich auf beobachtbare Dinge. Fragen können sein:

Was stand auf dem Klingelschild? Welche Aufkleber waren neben der Klingel angebracht? Welche Aufkleber waren im Hausflur angebracht?

Welche Farbe hatte die Mülltonne? Welche Mülltonne stand wo?

Welche Farbe hatte das Treppenhaus/Treppengeländer?

Wie sah die Eingangstür aus?

Welche Geräusche waren im Hausflur zu hören?

Wie roch es im Hausflur?

5. Die Teilnehmer*innen beantworten die Fragen in Gedanken, ohne zu bewerten.

6. Die Teilnehmer*innen spüren der Reflexion nach. Dazu kann der Coach folgende Fragen stellen:

Was macht diese Reflexion mit mir?

Welche Gefühle kannst du beobachten?

Was passiert im Körper oder mit dem Atem?

7. Wieder sollen die Teilnehmer*innen nur beobachten, nicht verändern oder bewerten.
8. Zuletzt bittet der Coach die Teilnehmer*innen, die Augen langsam wieder zu öffnen.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Diese Übung kann sowohl in Einzelcoachings als auch in Großgruppen angewandt werden. Bei Großgruppen empfiehlt sich danach ein kurzer Austausch mit dem Sitznachbarn bzw. in Kleingruppen.

ZITAT DER AUTORIN

„Ich erinnere mich noch, als ich diese Übung zum ersten Mal mitgemacht habe. Ich war ehrlich erstaunt, wie wenig ich von meiner Umwelt mitbekommen habe! Seither versuche ich, meine Aufmerksamkeit insbesondere im stressigen Alltag bewusst auf meine Umgebung zu lenken.“

DESIREE BÖSEMÜLLER





STREET WISDOM

GRUPPENGRÖSSE

1 - 12 Personen

DAUER

100 Minuten

BENÖTIGES MATERIAL

Zugang zu Straßen/Natur

Diese Übung eignet sich dafür, Antworten auf persönliche Fragen zu finden, indem man achtsam, selbstreflektiert und aufmerksam durch die Straßen und die Natur geht. Im ersten Teil wird die Wahrnehmung geschärft, sodass im zweiten Teil der Übung persönliche Entscheidungen mithilfe der Natur getroffen werden können.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen gehen nach draußen auf die Straße, am besten auf einen ungestörten Parkplatz, wo es Platz für alle Teilnehmer*innen gibt. Dort stellen sie sich im Kreis auf.
2. Die Teilnehmer*innen gehen zehn Minuten lang jede*r für sich umher und beobachten alles, was sie wahrnehmen (z.B. Lärm, Verschmutzung, Sonnenstrahlen, raschelndes Laub o.ä.).
3. Die Gruppe trifft sich wieder im Kreis.
4. Das Erlebte und die Beobachtungen werden in der Gruppe geteilt.
5. In einer zweiten Runde soll für zehn Minuten nur eine Strecke von maximal 50 Metern zurückgelegt werden, sodass sich die Teilnehmer*innen nur sehr langsam fortbewegen.
6. Die Gruppe trifft sich anschließend wieder im Kreis und tauscht Beobachtungen und Erfahrungen aus.
7. In einer dritten Runde geht jede für sich zehn Minuten in der Umgebung umher und versucht, alles extrem wertschätzend zu betrachten.
8. Die Gruppe trifft sich erneut und tauscht Beobachtungen und Erfahrungen aus.
9. Jede*r formuliert für sich eine Frage, die sie oder ihn beschäftigt.
10. Mit der eben trainierten Aufmerksamkeit gehen die Teilnehmer*innen für 40 Minuten durch die Straßen und

versuchen, etwas zu finden, das eine Antwort auf die vorher formulierte Frage geben kann. Ein Verkehrskreisel könnte zum Beispiel bedeuten, dass, wenn man nicht gleich die erste Ausfahrt (Entscheidung) nimmt, es noch weitere Chancen gibt und man einfach noch einmal um den Kreisel rumfahren kann.

11. Die Gruppe trifft sich erneut und reflektiert das Erlebte.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Je nach Erfahrungsstand der Teilnehmer*innen kann der erste Teil der Übung weggelassen werden.

ZITAT DES AUTORS

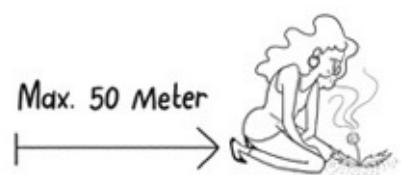
„Für mich ist das nicht nur eine Workshop-Aufgabe, sondern etwas fürs ganze Leben! Durch die wertschätzenden Einstellung während der Übung wird man viel relaxter, toleranter und angenehmer für andere, weil man nicht so schnell ins Urteilen kommt, sondern dankbar ist, dass man aus allen Beobachtungen seine Learnings ziehen kann.“

ACHIM SCHMIDT

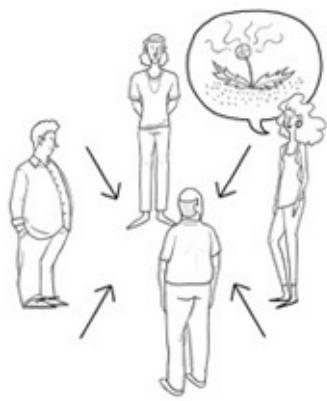
1. RUNDE
10 Minuten



2. RUNDE



3. RUNDE
Alles extrem wertschätzend



MOTTO

GRUPPENGRÖSSE

keine Beschränkung

DAUER

10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Practice kann wie eine Art Rahmen für ein Coaching oder einen Workshop genutzt werden. Zu Beginn der Session wählt jeder Teilnehmende ein Motto – das kann ein Wort oder ein Satz sein. Im Verlauf der Session erinnert der Coach bei den verschiedenen Übungen daran, diese im Sinn des Mottos durchzuführen. Zum Abschluss wird reflektiert, ob und was sich durch den jeweils gewählten Fokus verändert hat.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen stellen die Session unter einen persönlichen Fokus. Das Motto kann nur ein Wort oder ein ganzer Satz sein. Folgende Fragen können gestellt werden:

Welchen Fokus möchtest du für diese Session wählen?

Gibt es etwas, das du verstärken bzw. dem du mehr Raum geben möchtest? Ist es ein bestimmter Wert oder ein Gefühl?

2. Der Coach gibt, wenn nötig, ein Beispiel:
3. Ich wähle für mich das Wort „Offenheit“. Im Verlauf unserer Session werde ich immer wieder für mich überprüfen, ob ich eine bestimmte Übung oder Interaktion im Sinn von „Offenheit“ durchführe. Das könnte heißen: Bin ich offen für neue und andere Ideen? Gehe ich offen auf meinen Gesprächspartner zu? Etc.
4. Im Verlauf der Session erinnert der Coach immer wieder daran, bei der Durchführung von Übungen oder Methoden an das Motto zu denken.
5. Zum Ende der Session fragt der Coach die Teilnehmer*innen, ob sich durch das Fokussieren auf das Motto etwas verändert hat und wenn ja, was. Das kann jede*r für sich selbst beantworten oder mit den anderen teilen.

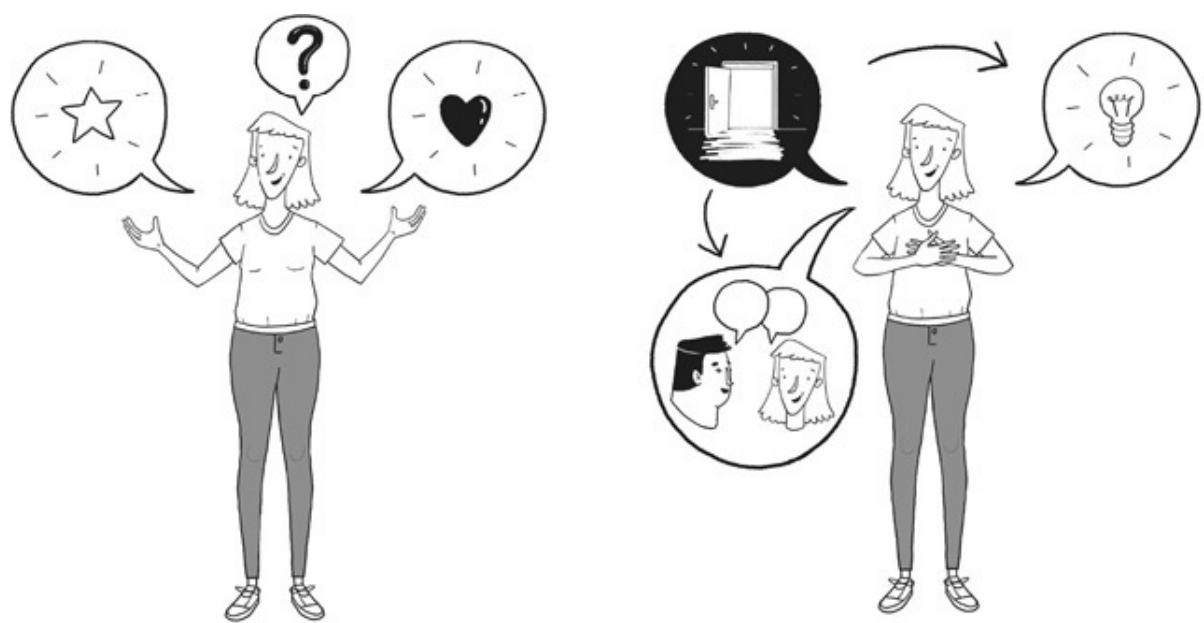
MÖGLICHE VARIATIONEN

Es kann auch ein Motto für die ganze Gruppe gewählt werden. Hier sollte der Coach eine geeignete Methode nutzen, um die Teilnehmer*innen bei der Entscheidungsfindung zu unterstützen.

ZITAT DER AUTORIN

„Ich freue mich immer wieder zu sehen, wie diese Practice die Teilnehmer dabei unterstützt, nicht in alte Muster zu verfallen und mehr desselben zu machen, sondern fokussiert zu sein und eine neue Qualität in das eigene Tun zu bringen. Das funktioniert auch ganz wunderbar für meine eigene Mindful Practice als Coach.“

ANETTE FRISCH



FARBBOOSTER

GRUPPENGRÖSS 2 - Großgruppe
E

DAUER 10 Minuten (drinnen), 20 Minuten (draußen)

BENÖTIGTES MATERIAL Stifte, ein Clipboard pro Person, Template mit drei Spalten: Farbe, Wo gesehen?, Assoziation zu der Farbe

Diese Übung kann sowohl drinnen als auch draußen eingesetzt werden, um den Teilnehmer*innen in Kreativitätsprozessen die Fokussierung auf ihre Wahrnehmung zu erleichtern und kreative Assoziationen zu fördern.

Ein guter Zeitpunkt für die Übung ist nach der Mittagspause. Die Durchführung im Freien benötigt etwas mehr Zeit als in Innenräumen, damit sich die Teilnehmer*innen frei im Gelände bewegen können.

ANLEITUNG

1. Alle Teilnehmer*innen gehen mit einem Clipboard und dem Template auf die Suche nach Farben, die sie besonders ansprechen, im Raum oder im Freien herum.
2. Beim Gehen sollen, je nach Zeitvorgabe, sieben bis zehn Farben gefunden und in der Tabelle notiert werden.
3. Es können auch außergewöhnliche Farben wie fluoreszierendes Türkis oder Markergelb vorkommen.
4. Farben dürfen gern eigene, neue Namen bekommen.
5. Der Ort, an dem die Farbe bemerkt worden ist, wird in die zweite Spalte eingetragen.
6. Anschließend werden spontane Assoziationen zur Farbe notiert. Diese Assoziationen brauchen nur für die Teilnehmer*innen selbst Sinn ergeben.
7. Während der Übung sollte nicht gesprochen werden.
8. Nach Ende der Zeitvorgabe kommt die Gruppe wieder zusammen für ein Debriefing.
9. Beim Debriefing in der Gruppe macht es Spaß herauszufinden, wer wo welche Farbe gesehen hat, aber auch zu erfahren, welche Assoziationen jemand zu einer Farbe hat und was derjenige mit seinen Assoziationen verbindet.

..

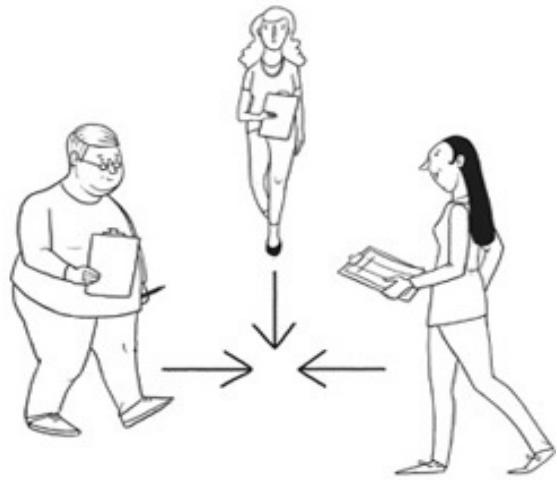
MOGLICHE VARIATIONEN

Der Raum zur Farbsichtung kann bewusst begrenzt oder erweitert werden: Nur Elemente in der Natur dürfen benutzt werden, nur Kleidung etc.

ZITAT DER AUTORIN

„Ich habe diese Übung in sehr unterschiedlichen Kontexten eingesetzt und gemerkt, dass sie sowohl in Gruppen mit sehr großer Altersspanne (10 bis 60 Jahre) als auch mit unterschiedlichen Nationalitäten dazu beiträgt, dass die Gruppenmitglieder die Denkart der andern tiefer verstehen und so schneller Empathie entwickeln.“

ANNA HOFFMANN



8 10

MIT ROSINEN ZU MEHR FOKUSSIERUNG

GRUPPENGRÖSSE 1 - Großgruppe
E

DAUER 10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Drei Rosinen oder etwas Ähnliches, z.B. drei Gummibärchen oder drei Apfelstücke für jede*n der Teilnehmer*innen

Diese Übung eignet sich besonders gut dafür, die Sinne zu schärfen und die eigene Achtsamkeit zu aktivieren. Die Schärfung der Sinne ist u.a. für Design Thinking sehr wichtig: Wie sieht das Produkt genau aus und was fühlt, hört, sieht und schmeckt der Kunde?

Dies ist eine großartige Einführungsübung für Anfänger und kann mit jeder Art von Snack versucht werden, wobei ein Snack mit einer interessanten oder ungewöhnlichen Textur, Geruch oder Geschmack am besten ist.

ANLEITUNG

1. Alle Teilnehmer*innen erhalten eine Rosine.
2. Während der Übung sollen die Teilnehmer*innen so tun, als hätten sie noch nie eine Rosine gesehen.
3. Die Konzentration auf das einzelne Objekt der Rosine soll den Geist des Teilnehmers in die Gegenwart bringen, zu dem, was direkt vor ihm liegt.
4. Der Coach leitet die Teilnehmer*innen an, die Rosine mit allen fünf Sinnen zu untersuchen:

„Stellt euch vor, ihr seht die Rosinen zum ersten Mal und ihr habt keine Ahnung, was da vor euch liegt.

Wir beginnen gemeinsam, sie mit unseren fünf Sinnen zu untersuchen:

Indem ihr euch auf die Rosine in eurer Hand konzentriert und Wert darauf legt, alles über sie zu erfahren, wird keine Energie, Zeit und Aufmerksamkeit darauf verwendet, sich Sorgen zu machen oder über andere Aspekte des Lebens nachzudenken.

1. *Wie sieht die Rosine aus:*

Welche Farbe hat das Objekt? Ist die Farbe einheitlich oder gibt es Schattierungen? Glänzt es oder ist es matt? Gibt es Streifen auf der Oberfläche? Sind die Streifen glatt, gewellt oder gar beides? Was passiert, wenn du das Objekt ins Licht hältst?

2. *Wie fühlt sich die Rosine an:*

Wie würde man die Oberfläche beschreiben? Ist sie rau, weich, feucht, trocken oder klebrig? Wie reagiert die Rosinenhaut auf Manipulation?

3. Wie riecht die Rosine?

Halte die Rosine unter ein Nasenloch. Nimm den Geruch wahr. Was riecht deine Nase? Scharf, sauer, bitter, fettig, süß oder modrig?

Schließe das eine Nasenloch und rieche durch das andere.

4. Wie klingt die Rosine?

Welches Geräusch macht die Rosine? Halte sie an dein Ohr und reibe sie zwischen den Fingern. Entsteht ein Geräusch? Wenn du etwas hörst, ist es ein scharfer oder ein dumpfer Ton? Ist er laut oder leise?

5. Wie schmeckt die Rosine?

Nimm die Rosine nun langsam in den Mund. Bewege die Rosine im Mund hin und her, an den Gaumen, unter die Zunge. Sei offen für die entstehenden Sinneswahrnehmungen. Bleibt die Frucht fest, wird sie weich oder scheint sie zu schmelzen? Zerkaue die Frucht langsam. Wie verändert sich der Geschmack?"

5. Die Teilnehmer dürfen die Rosine nun essen und das Erlebte wird im Plenum diskutiert.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Unabhängig von der Gruppengröße können alle Teilnehmer*innen die Übung für sich alleine fokussiert praktizieren, man braucht nur ausreichend Rosinen.

ZITAT DER AUTORIN

„An der Rosinenübung lassen sich die drei Grundprinzipien der Achtsamkeit sehr klar darstellen. Sie bilden eine gute Einstimmung darauf, sich auf den Kunden und sein Produkt einzulassen:

Absichtsvoll sein, im Hier und Jetzt handeln und nicht werten.

Wir trainieren unsere Präsenz im Moment, unsere Konzentration auf das, was jetzt in uns und um uns herum geschieht, und das führt die gesamte Gruppe in einen ressourcenvollen Zustand und zu einem klaren Geist.

Ich liebe diese achtsame Atmosphäre.“

DR. SANDY GLÜCKSTEIN











Connection PRACTICES

Connection Practices schaffen Verbundenheit und Vertrauen zwischen Menschen. Daher eignen sie sich besonders vor intensiven Gruppenprozessen. Dank Connection Practices fällt es deinen Teilnehmer*innen leichter, sich vor den anderen zu öffnen und dein Workshop gewinnt an Tiefe.

CHECK-IN

GRUPPENGRÖSSE 2 - Großgruppe
E

DAUER 3 Minuten für den Start + 1,5 Minuten pro Person

BENÖTIGTES MATERIAL Visualisierung der Leitfragen, z.B. auf Flipchart oder auf Moderationskarten, die auf den Boden gelegt werden

Diese Practice ist als Einstieg für Workshops sehr gut geeignet. Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, ihre Antworten auf die beiden Fragen a) Wie geht es mir gerade? und b) Was ist mir für den Workshop heute wichtig? zu teilen. Die Practice lässt sich gut nach Begrüßung und Framing einsetzen.

ANLEITUNG

1. Alle sitzen idealerweise im Kreis und können sich gut sehen.
2. Der Coach spricht ein paar einleitende Worte zur Practice. Zum Beispiel:

„Mir ist es wichtig, dass jeder von uns ganz hier ankommen kann, bevor wir starten.“
3. Der Coach erläutert die visualisierten Leitfragen.
 - a. Wie geht es mir gerade?
 - b. Was ist meine Intention für den heutigen Workshop?
4. Die Teilnehmer*innen gehen in sich und reflektieren für sich die Leitfragen. Wer mag, kann auch die Augen schließen.
5. Der Coach startet nach ein paar Momenten damit, die Fragen mündlich zu beantworten. Wenn der Coach hier offen und ehrlich antwortet, ist das ein starkes Vorbild für die Gruppe. Außerdem wird so implizit betont, dass der Coach als Mensch genauso ein Teil der Gruppe ist wie die anderen Teilnehmer*innen.
6. Reihum teilen nun alle Teilnehmer*innen ihre Antworten auf die beiden Fragen mit der Gruppe.

MÖGLICHE VARIATIONEN

VARIANTE 1

Anstatt reihum die beiden Leitfragen beantworten zu lassen, kann man auch die Reihenfolge offen lassen und die Teilnehmer*innen so einladen, noch achtsamer ihrem eigenen Impuls zu folgen, wann sie sich öffnen und etwas beitragen möchten.

VARIANTE 2

Die Practice kann auch mit der Vorstellungsrunde kombiniert werden. Dann lautet eine dritte Leitfrage: Wie heißt du und was ist dein Hintergrund?

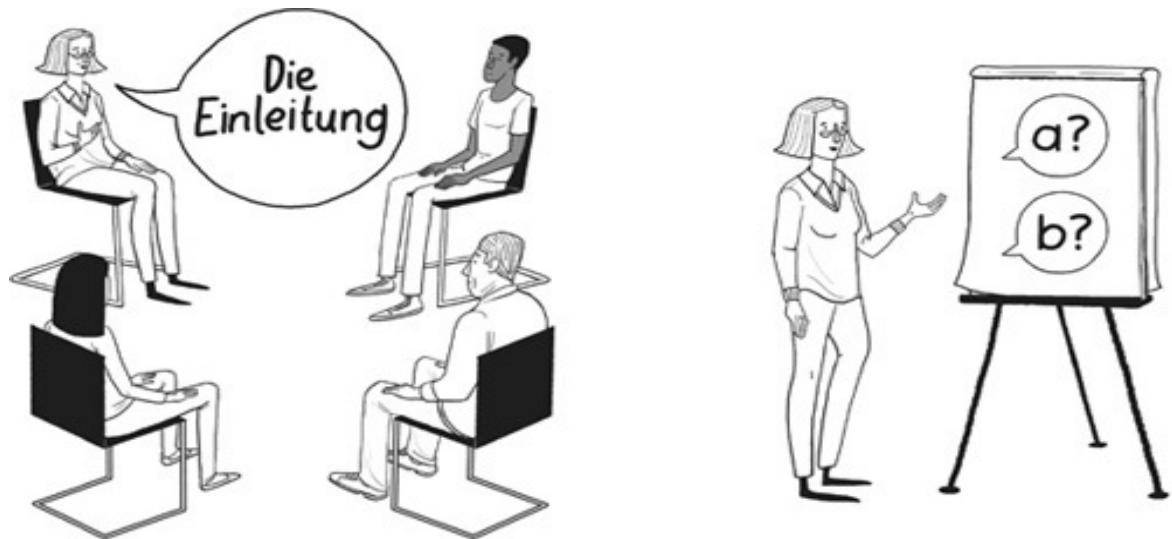
VARIANTE 3

Um den Workshop abzuschließen, bietet es sich an, am Ende analog einen Check-out zu machen, z. B. mit den beiden Fragen a) Wie geht es mir jetzt? und b) Was nehme ich mit?

ZITAT DER AUTORIN

*„Es ist immer wieder überraschend zu sehen, welchen Effekt es auf einen Workshop hat, wenn die Teilnehmer*innen sich gleich zu Beginn vertrauensvoll öffnen und als Mensch ganz da sein können. Deswegen schätze ich diese Practice sehr und nutze sie oft und gerne.“*

SARAH BANASIAK





LEADERSHIP HOCH DREI

GRUPPENGRÖSSE

5 - 20 Personen

DAUER

10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Übung zeigt sehr klar, wie selbstorganisierte Gruppen und kollektive Führung funktionieren.

ANLEITUNG

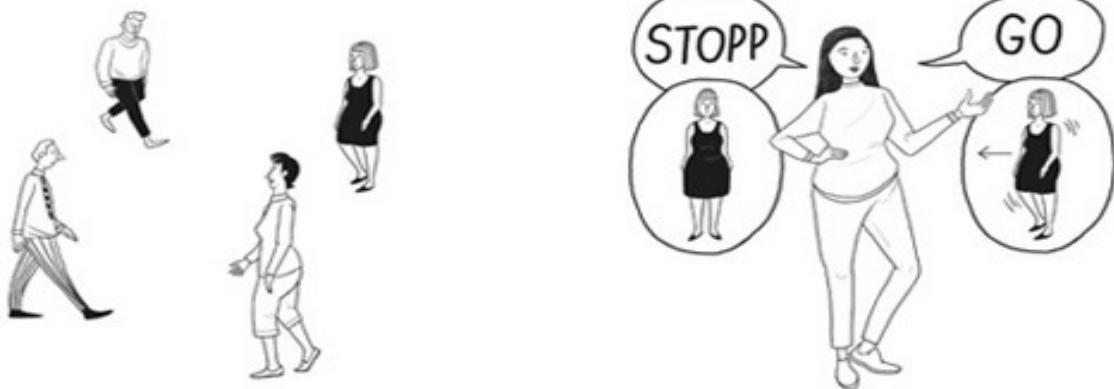
1. Die Teilnehmer*innen gehen ohne Ordnung im Raum herum.
2. Der Coach übernimmt die Rolle des Leaders und gibt die Kommandos „Stop“ und „Go“. Bei „Stop“ halten alle Teilnehmer*innen an, bei „Go“ gehen alle weiter.
3. Nach ein paar Durchgängen wird das Kommando auf die Gruppe übertragen. Jede*r darf nun in die Rolle des Leaders schlüpfen.
4. Nach ein paar Minuten übernimmt wieder der Coach das Kommando. Diesmal aber wortlos. Die Teilnehmer folgen den Kommandos durch reines Beobachten.
5. Nach einigen Durchgängen wird das Kommando wieder auf die Gruppe übertragen. Jeder darf nun in die Rolle des Leaders schlüpfen.
6. Die Befehle können nun spielerisch erweitert werden. Zum Beispiel durch rückwärts gehen oder hinhocken.
7. Im Anschluss wird die gemeinsame Erfahrung reflektiert. Wie haben sich die Teilnehmer*innen in den verschiedenen Phasen gefühlt? In welchem Moment war die Gruppe am schnellsten? Was sind die Erfolgsfaktoren für kollektive Führung?

ZITAT DER AUTORIN

..

„Diese Übung habe ich auf dem “Leadership hoch drei”-Festival in Berlin kennengelernt. Jeder ist beteiligt und erfährt am eigenen Leib, wie sich verschiedene Führungsmechanismen in der Gruppe auswirken.“

PAULINE TONHAUSER



9

SWARM

GRUPPENGRÖSSE

4 - Großgruppe

DAUER

5 - 10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

„Swarm“ vermittelt das Gefühl, Teil eines größeren, lebendigen, sich bewegenden Organismus zu sein und mit diesem in kompletter Harmonie zu stehen. Alle Teilnehmer*innen bewegen sich in einem gemeinsamen Kreis, dessen gefühlte Dynamik einem Vogelschwarm ähnelt: die Bewegung des Schwärms ist zu jedem Zeitpunkt komplett harmonisch und ergibt sich aus der Summe der Bewegungen der Individuen, aus denen der Schwarm besteht.

ANLEITUNG

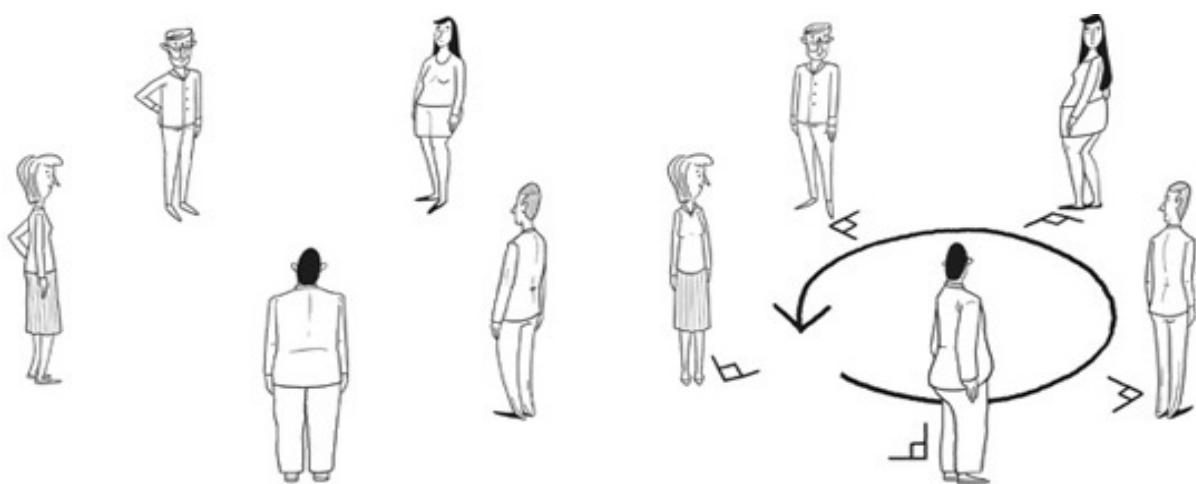
1. Alle Teilnehmer*innen stellen sich in einem großen Kreis auf und richten ihren Blick und zunächst auch ihren Körper auf das Zentrum des Kreises.
2. Dann wenden sich alle Teilnehmer*innen um 90 Grad nach rechts, sodass ihr Körper dem Rücken der Person davor zugewandt ist. Zugleich bleiben ihr Kopf und Blick auf das Zentrum des Kreises gerichtet. Das heißt, ihr Kopf und Blick sind nach links gerichtet, während ihr Körper nach vorn zeigt.
3. Auf das Signal des Coaches setzen sich alle gleichzeitig langsam in Bewegung und gehen entlang der imaginären großen Kreislinie. Da sie sich zuvor nach rechts gewandt haben, gehen sie nun entgegen dem Uhrzeigersinn.
4. Es gibt vier Regeln:
 - a. Halte stets den gleichen Abstand zu der Person vor dir.
 - b. Halte deinen Blick jederzeit auf das Zentrum des Kreises gerichtet.
 - c. Wenn jemand klatscht, dann drehe dich um 180 Grad und bewege dich in die entgegengesetzte Richtung entlang der imaginären Kreislinie
 - d. Du darfst selbst sowohl deine Geschwindigkeit sanft erhöhen oder verlangsamen als auch klatschen.
5. Die Teilnehmer*innen bewegen sich nun synchron im Kreis, zunächst entgegen dem Uhrzeigersinn. Dabei kann es

passieren, dass alle nach kurzer Zeit schneller zu laufen beginnen oder auch wieder synchron langsamer werden. Wenn jemand klatscht, drehen sich alle Teilnehmer*innen um 180 Grad und bewegen sich in entgegengesetzter Richtung im Kreis. Die Dynamik setzt sich fort: Abgestimmt schneller oder langsamer werden und Richtungswechsel nach Klatschen bilden eine eigene Choreografie.

ZITAT DES AUTORS

*„Die Übung hat einen hypnotischen Effekt. Als Teilnehmer bewegt man sich vorwärts, aber darf nicht nach vorn schauen. Stattdessen schaut man stets in das Zentrum des Kreises. Zugleich soll man den Abstand zu der Person davor konstant halten. Direkt anschauen darf man ihn aber nicht. Der Kreis besteht aus allen Teilnehmer*innen und dreht sich kontinuierlich. Um einen konstanten Abstand zu der Person vor sich zu halten, muss man eine ganzheitliche Wahrnehmung des Kreises entwickeln, statt sich auf einzelne Personen zu konzentrieren. Zugleich kann man die Dynamik des Kreises unmittelbar mitbestimmen: Wenn man sanft die eigene Geschwindigkeit erhöht oder verringert, dann erhöht oder verringert man damit die Geschwindigkeit des gesamten Kreises, da jede*r Teilnehmende versucht, den Abstand zu der Person vor sich konstant zu halten. Wenn man in die Hände klatscht, dann drehen sich alle schlagartig um 180 Grad und der gesamte Kreis wechselt seine Bewegungsrichtung. Die ganzheitliche Wahrnehmung, zu der man durch die räumliche Choreografie und die Regeln gezwungen wird, wirkt nach kurzer Zeit hypnotisch und vermittelt das Gefühl, Teil eines größeren, lebendigen Organismus zu sein - ähnlich einem Vogel in einem Vogelschwarm.“*

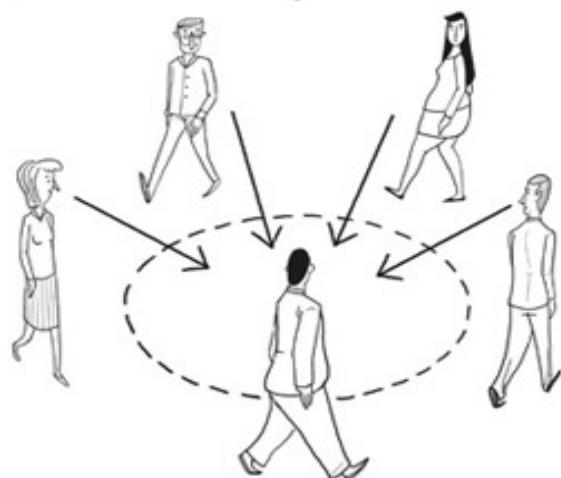
RENÉ ANDERSEN



Der gleiche Abstand



Der Blick aufs Zentrum



Der Klatsch



↙ ↘

BLINDINGLY OBVIOUS

GRUPPENGRÖSSE

3 - 12 Personen

DAUER

3 - 12 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Die Übung bietet Teilnehmer*innen die Gelegenheit, blind geführt zu werden und währenddessen vollkommen in die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Berührung mit anderen Körpern, des Raumes und der dynamisch wechselnden Geräusche um sie herum einzutauchen. Es ist eine Art immersive Gehmeditation.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen stellen sich als Karawane auf: Alle stehen hintereinander und legen ihre Hände jeweils auf die Schultern des Menschen, der vor ihnen steht.
2. Alle schließen die Augen, mit Ausnahme der ersten Person, die an der Spitze der Karawane steht.
3. Die Person an der Spitze der Karawane setzt sich langsam in Bewegung und geht langsam und gleichmäßig für eine Minute. Entweder ein Coach oder die Person selbst achten dabei auf die Zeit.
4. Nach einer Minute übergibt die Person an der Spitze der Karawane die Führung an die Person hinter ihr, die nun die Augen öffnet.
5. Die erste Person an der Spitze der Karawane geht an das Ende, um sich dort einzureihen, ihre Augen zu schließen und einer der geführten Blinden zu werden. Wichtig ist, dass die Übergabe der Führungsposition stillschweigend und so vollzogen wird, dass sich die Karawane in ihrem gleichmäßigen Fluß ohne jegliche Unterbrechung weiterbewegt und keiner der anderen Geführten die Übergabe wahrnimmt.
6. Alle Teilnehmer*innen gelangen im Laufe der Übung an die Spitze und führen die Karawane mit geöffneten Augen für eine Minute. Für den Rest der Zeit sind sie Teil der blinden Karawane. Die Übung ist zu Ende, wenn alle die Karawane einmal geführt haben.

7. Die Richtung und Geschwindigkeit der Karawane kann jeweils von der führenden Person frei bestimmt werden, sollte jedoch stets langsam und harmonisch bleiben, um den gewünschten Achtsamkeitseffekt zu erzielen.

ZITAT DES AUTORS

„Die Übung führt sowohl zu einer gesteigerten Wahrnehmung des eigenen Körpers in seiner schrittweisen Bewegung durch den Raum als auch zu einer gesteigerten Wahrnehmung von Geräuschen im dreidimensionalen Raum um sich herum. Sobald Teilnehmende Vertrauen in die Übung und das Geführtwerden gefasst haben, tauchen sie in eine immersive Gehmeditation ein. Während der einen Minute, in der sie selbst die Karawane führen, haben sie Gelegenheit zu einer Gehmeditation mit offenen Augen und gleichzeitig erleben sie bewusst die Verantwortung für das Führen der anderen.“

RENÉ ANDERSEN



1 Minute



Nach 1 Minute



EINANDER IN DIE AUGEN SCHAUEN

GRUPPENGRÖSSE

2 - 20 Personen

DAUER

5 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

Stifte und Post-its

Diese intensive Übung führt zu einer tiefen Verbundenheit zwischen zwei Menschen durch Blickkontakt. Zwei Menschen schauen einander für eine längere Zeit in die Augen und versuchen, die andere Person nur dadurch kennenzulernen.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen finden sich in Paaren zusammen und setzen sich einander gegenüber.
2. Nun schauen sich die Partner für eine Minute ruhig und mit voller Aufmerksamkeit in die Augen, möglichst ohne wegzuschauen. Während der Übung herrscht vollkommene Stille.
3. Nach einer Minute ist die Übung beendet.
4. Der Coach leitet die nächste Phase ein. Jede*r hat nun eine weitere Minute Zeit, um seinem Gegenüber eine Notiz auf ein Post-it zu schreiben.
5. Zum Schluss setzen sich alle Teilnehmer*innen in einem Kreis zusammen und teilen ihre Erfahrung mit der Gruppe. Folgende Fragen können gestellt werden:

Wie war es für dich, jemandem so tief in die Augen zu schauen?

Wie hast du dich während der Übung gefühlt?

MÖGLICHE VARIATIONEN

Die Schritte 1 bis 4 können mehrfach wiederholt werden. Die Übung kann im Sitzen oder im Stehen praktiziert werden, draußen auf einer Wiese oder in einem geschlossenen Raum.

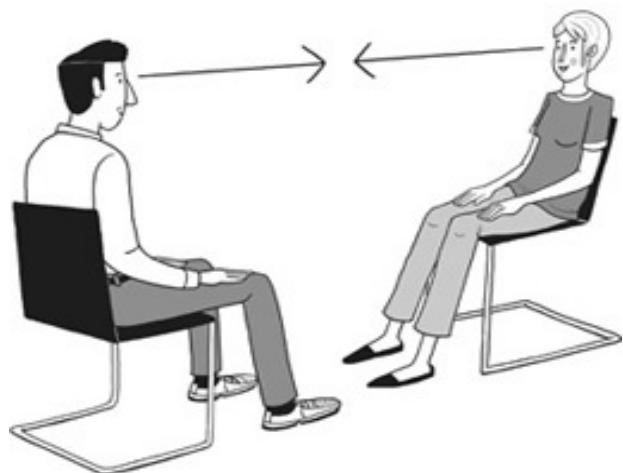
ZITAT DER AUTORIN

„Als ich diese Übung zum ersten Mal mitgemacht habe, war ich ziemlich verunsichert. Es war nicht leicht, diese Nähe auszuhalten, ohne albern zu werden. Die Übung lohnt sich jedoch absolut, da sie für viele Teilnehmende eine ganz neue Erfahrung ist. Sie sind oft überrascht, wie viel sie in den Augen ihres Gegenübers lesen können.“

PAULINE TONHAUSER



1 Minute





KUGELLAGER

GRUPPENGRÖSSE

10 - 12 Personen

DAUER

15 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Übung eignet sich besonders gut dafür, gemeinsame Workshops zu starten. Es geht dabei um das Schaffen einer Verbindung zwischen zwei Menschen nur mittels Blickkontakt und um die Reflexion der Gefühle, die damit einhergehen. Idealerweise hat sich das Team vorher kennengelernt.

ANLEITUNG

1. Die eine Hälfte der Gruppe stellt sich in einem Kreis auf, der Blick ist nach außen gerichtet. Diese Gruppe bildet den inneren Kreis.
2. Die zweite Hälfte sucht sich jeweils einen Partner aus dem inneren Kreis und stellt sich diesem gegenüber. So entsteht ein äußerer Kreis. Am Ende stehen sich immer zwei Personen gegenüber.
3. Der Coach gibt das Startzeichen: Für eine Minute nehmen die Personen Kontakt zueinander auf, alleine über den Blick, ohne Mimik und Gestik einzusetzen oder miteinander zu sprechen.
4. Nach der Minute können sich die Partner bedanken und die Personen im äußeren Kreis gehen jeweils einen Platz nach rechts. Die Kontaktaufnahme wird auf Zuruf des Coaches neu gestartet.
5. Dies wird so lange gemacht, bis der äußere Kreis wieder am Startpunkt angelangt ist.
6. Danach kann für ca. zwei bis drei Minuten eine Phase folgen, in der jede*r für sich die Übung in Stille reflektiert oder in den Austausch mit anderen geht.

ZITAT DES AUTORS

„Es ist spannend, dass wir bei einigen Menschen sofort eine Verbindung spüren und bei anderen weniger. Die Kraft dieser Übung liegt vor allem in der Reflexion, alleine oder am besten mit dem Gegenüber.“

JENS SPRINGMANN



۷۷

21

GRUPPENGRÖSSE

4 - Großgruppe

DAUER

10 - 15 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Aufmerksamkeitsübung eignet sich besonders gut dafür, die Gruppe nach einer Pause, nach individuellen Aufgaben oder nach „Auseinander-Zeit“ wieder zusammenzubringen und sich für eine kommende, gemeinsame Aufgabe zu fokussieren. Die Gruppe hat eine Challenge zu meistern: Gemeinsam soll sie von 1 bis 21 zählen. Diese Übung erfordert, dass sich die Teilnehmer*innen bewusst als Teil der Gruppe fühlen, aktiv zuhören und zusammenarbeiten, um die Challenge gemeinsam zu bewältigen.

ANLEITUNG

1. Alle Teilnehmer*innen stellen sich im Kreis auf.
2. Der Coach gibt folgende Instruktion:

„Unsere Aufgabe ist es, in zufälliger Reihenfolge laut von 1 bis 21 zu zählen. Folgende Regeln gelten dabei: 1. Jede Zahl darf nur von genau einem Teilnehmenden genannt werden. 2. Es ist verboten, zwei aufeinander folgende Zahlen zu nennen. Wenn zwei Personen gleichzeitig eine Zahl sagen, stoppt das Spiel und beginnt erneut bei 1.“
3. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, die Augen zu schließen oder sich auf den Boden in der Mitte des Kreises zu konzentrieren.
4. Der Coach beginnt und nennt die Zahl 1.
5. Wenn die Gruppe es nach zwei bis drei Versuchen nicht schafft, die Aufgabe zu meistern, bricht der Coach die Aufgabe ab und gibt Feedback und Anmerkungen:
 - a. *Keine Eile. Zusammenarbeiten braucht Zeit.*
 - b. *Atmet durch, damit sich alle wieder fokussieren können.*
 - c. *Spüre, wann du an der Reihe bist. Höre zu und achte auf die gesamte Gruppe.*
6. Optional kann nach der Übung eine Reflexionsrunde erfolgen.
Dazu können folgende Fragen gestellt werden:
 - a. *Auf einer Skala von 1 bis 10, wie haben wir als Gruppe funktioniert? Warum?*
 - b. *Wann und wie habt ihr euch entschieden, eine Zahl zu sagen, und wann und wie zu schweigen?*

- c. *Was hat uns geholfen, diese Aufgabe erfolgreich zu meistern?*
- d. *Wie können wir diese Fähigkeiten/Strategien in anderen Aufgaben anwenden?*

MÖGLICHE VARIATIONEN

VARIANTE 1

Anstatt mit geschlossenen Augen, kann die Aufgabe auch im Dunkeln stattfinden.

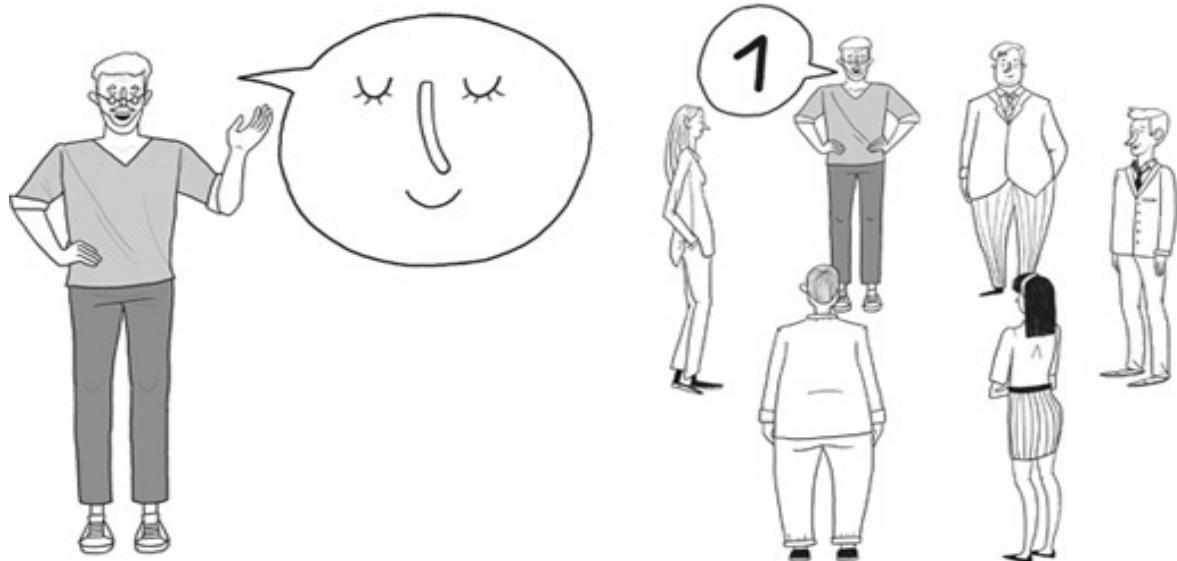
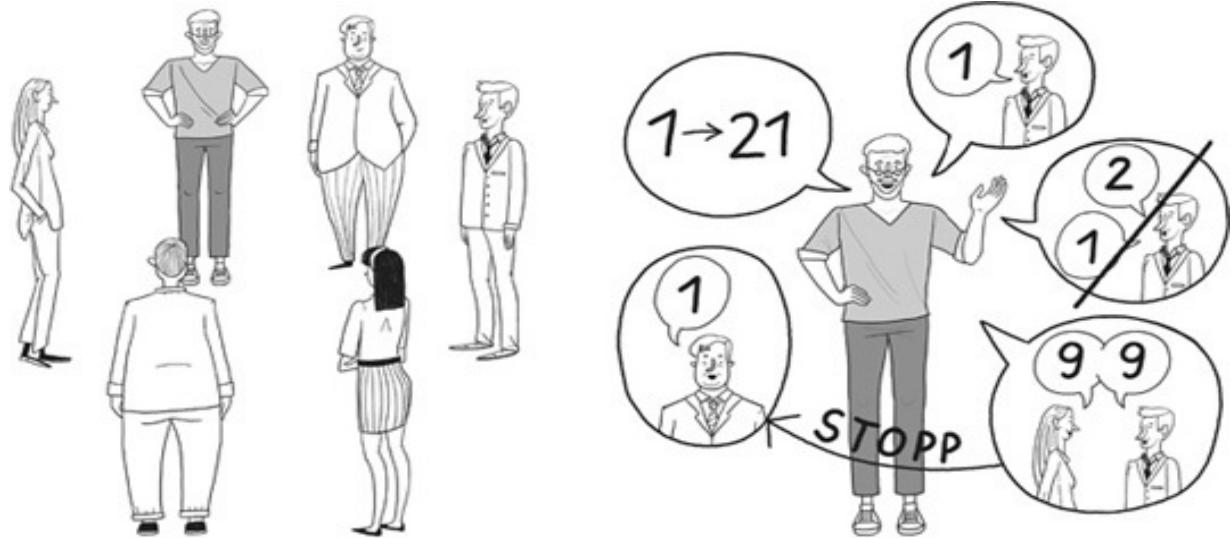
VARIANTE 2

Um den Erfolg der Zusammenarbeit zu messen, kann die Aufgabe mehrmals im Laufe eines mehrtägigen Workshops wiederholt werden.

ZITAT DER AUTORIN

*„Ich habe noch nie erlebt, dass eine Gruppe die Aufgabe nicht gemeistert hat. Mich fasziniert jedes Mal diese Transformation von der ersten bis zur letzten Runde: Der Anfang ist etwa chaotisch und laut. Jede*r versucht so schnell wie möglich die eigene Zahl „loszuwerden“. Am Ende hören alle zu und sagen die Zahlen ganz vorsichtig. Es entsteht eine klingende Stille im Raum und die Gruppe fühlt sich wie eins. Die Teilnehmer*innen fühlen sich mit der Gruppe verbunden und inspiriert von der Kraft der Gemeinschaft.“*

ANASTASIA GRAMATCHIKOVA





RESSOURCENBAUM

GRUPPENGRÖSS 6 - Großgruppe
E

DAUER 1 bis 2,5 Stunden (je nach Gruppengröße)

BENÖTIGTES MATERIAL Flipchart mit aufgemaltem Baum (von der Wurzel bis zur Baumkrone), Post-its und Flipchart-Stifte

Nach einer gewissen Zeit der Zusammenarbeit schaut ein Team oder eine Gruppe von Teams, die eng zusammenarbeiten, während dieser Übung zurück und erarbeitet in mehreren kurzen Schritten, welche Fähigkeiten und (Er-)Kenntnisse gemeinsam erworben wurden und welche Werte und Prinzipien eine gute Basis der Zusammenarbeit sind.

ANLEITUNG

1. Alle Teilnehmer*innen sitzen in einem Raum im Stuhlkreis oder in Tischgruppen.
2. Der Coach erläutert kurz das Ziel des Formats und bittet die Teilnehmer*innen, sich zu überlegen, welche Highlights, besondere Ereignisse oder Erfolge sie in ihrer gemeinsamen Arbeit während der letzten Monaten erlebt haben.
3. Die Teilnehmer*innen haben fünf Minuten Zeit, sich Stichpunkte auf Post-its zu notieren.
4. Die Resultate werden mit einer anderen Person für zehn Minuten geteilt.
5. Die Paare bilden mit einem anderen Paar eine Vierergruppe und tauschen sich für 15 Minuten weiter aus.
6. Bei einer Gruppengröße von mehr als 25 Teilnehmer*innen werden Achtergruppen gebildet, welche sich für zusätzliche 15 Minuten austauschen.
7. Der Coach bittet die Gruppen, gemeinsam in ihren Highlights Fähigkeiten und Fertigkeiten zu suchen, die sie in den letzten Monaten gelernt und in den Teams neu erworben oder verbessert haben. Außerdem sollen Werte und Prinzipien identifiziert werden, die sie im Alltag gelebt und sichtbar gemacht haben.
8. Die Teilnehmer*innen haben 20 Minuten Zeit, die Punkte zu diskutieren und jede Fähigkeit/Fertigkeit, jeden Wert oder jedes Prinzip auf einen Klebezettel zu schreiben.

9. Im letzten Schritt bittet der Coach alle Gesprächsgruppen nacheinander, die Ergebnisse aus Schritt 7 im Plenum vorzustellen und in den vorbereiteten Ressourcenbaum zu hängen (1 Minute pro Gesprächsgruppe):

Klebezettel mit Fähigkeiten und Fertigkeiten kommen in die Baumkrone. Klebezettel mit Werten und Prinzipien kommen in die Baumwurzeln.

10. Der Coach würdigt und beglückwünscht das Team oder die Gruppe an Teams zu den Ergebnissen und dem gefüllten Ressourcenbaum.

11. In der Abschlussrunde werden die Resultate gemeinsam reflektiert.

MÖGLICHE VARIANTEN

Als Variante kann die Übung mit einem Ausblick und Transfer in die Zukunft verbunden werden. Dazu gibt es eine zusätzliche Reflexionsrunde in den Teams. Der Coach fordert die Teilnehmer*innen auf, für 15 Minuten an die nächste Challenge und die kommenden Aufgaben zu denken: Welche Ressourcen aus dem Ressourcenbaum werden hier besonders nützlich sein können? Wie wollen die Teilnehmer*innen sich daran im Alltag besonders erinnern – gibt es dafür ein Symbol oder eine besondere Maßnahme? Die wichtigsten Punkte werden wieder notiert und im Plenum geteilt.

ZITAT DER AUTORIN

*„Ich mag an diesem Format besonders die Phase, wenn die Teilnehmer*innen sich ihre Highlights und besonderen Erlebnisse in den Gesprächsgruppen erzählen. Je größer die Gesamtgruppe ist, desto mehr steigt das Energilevel im Raum und die Freude über die positiven Erfahrungen und Learnings.“*

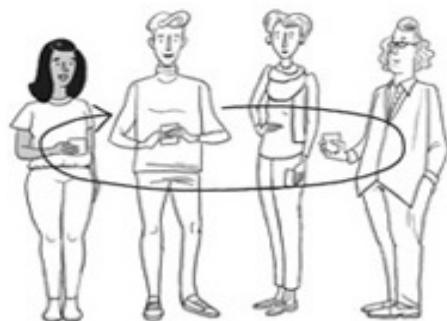
BIRGIT MALLOW



10 Minuten



15 Minuten



20 Minuten



1 Minute



   und    

REGEN

GRUPPENGRÖSSE

11 - 30 Personen

DAUER

5 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Dieses Cool Down eignet sich besonders gut dafür, Tage gemeinsam ausklingen zu lassen. Nacheinander machen die Teilnehmer*innen folgende Bewegungen: Handflächen aneinanderreiben, schnippen, auf die Oberschenkel klopfen, stampfen. So entstehen Klänge, die an das Aufkommen und Ausklingen eines Sommergewitters erinnern.

ANLEITUNG

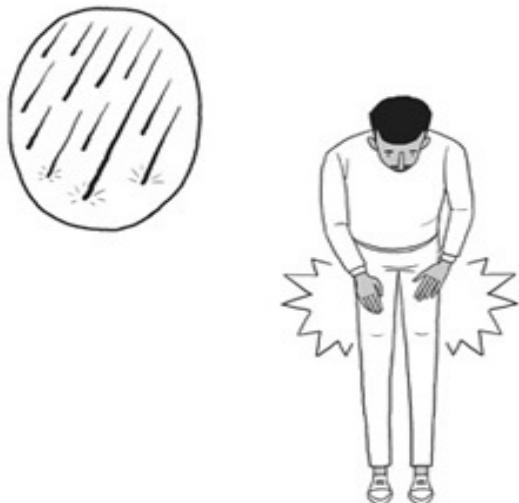
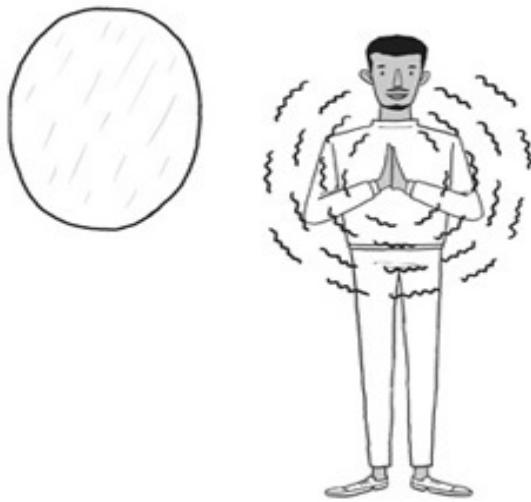
1. Alle Teilnehmer*innen stellen sich im Kreis auf. Der Coach stellt sich in die Mitte des Kreises.
2. Der Coach schaut jeder Person im Kreis nacheinander in die Augen und macht eine Bewegung vor.
3. Die Teilnehmer*innen sollen diese Bewegung in dem Moment zu imitieren anfangen, in dem der Coach ihnen in die Augen schaut, und solange weitermachen, bis der Coach ihnen wieder in die Augen schaut und eine neue Bewegung vormacht.
4. Der Coach beginnt damit, seine Handflächen aneinander zu reiben, sodass ein Geräusch entsteht. Dabei schaut er jede Person im Kreis nacheinander an, bis der Coach wieder vor Person eins steht. An diesem Punkt reiben nun alle die Handflächen aneinander.
5. Steht der Coach wieder vor der ersten Person, ändert er den Impuls. Nun soll jeder, den er anschaut, anfangen zu schnippen. Er schaut wieder eine Person nach der anderen an und macht die Bewegung vor. Die Geräusche vermischen sich nun, bis der Coach alle angesehen hat und alle schnippen.
6. Bei der dritten Runde gibt der Coach den Impuls, mit den Händen auf die Oberschenkel zu klopfen.
7. In der vierten Runde gibt der Coach den Impuls, mit den Füßen zu stampfen.
8. In der fünften Runde gibt der Coach den Impuls, wieder mit den Händen auf die Oberschenkel zu klopfen.

9. In der sechsten Runde gibt der Coach den Impuls, wieder zu schnippen.
10. In der siebten Runde gibt der Coach den Impuls, wieder die Hände aneinander zu reihen.
11. In der achten Runde nimmt der Coach die Arme herunter und gibt so den Impuls, nichts mehr zu tun.
12. Am Ende reibt nur noch eine einzige Person ihre Hände aneinander und lässt diese schließlich auch sinken. Die Stille im Raum darf nachklingen und sollte nicht sofort gebrochen werden.

ZITAT DER AUTORIN

*„Von diesem Cool Down kriege ich regelmäßig Gänsehaut. Es entsteht eine ganz besondere Atmosphäre und ein Gefühl der Verbundenheit im Raum. Durch die Regenklänge finden die Teilnehmer*innen zu sich und fühlen sich mit der Gruppe verbunden.“*

MARA MILENA SUTER





POSITIVE GOSSIPING

GRUPPENGRÖSSE

3 - 6 Personen

DAUER

15 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Übung bildet einen wunderbaren Abschluss eines Gruppenprozesses. Während Positive Gossiping drücken alle Teammitglieder ihre Wertschätzung den anderen gegenüber aus und erfahren auch selbst positive Bestärkung.

ANLEITUNG

1. Es werden Stühle in der Anzahl der Teilnehmer*innen bereitgestellt. Dabei werden alle Stühle bis auf einen in einer Reihe aufgestellt. Der letzte Stuhl wird vor den anderen platziert.
2. Die Teilnehmer*innen setzen sich auf die Stühle. Die Person auf dem einzelnen Stuhl (Person A) sitzt nun vor den anderen und schaut nach vorne, sodass sie die Stuhlreihe im Rücken hat.
3. Person A darf nur zuhören.
4. Die anderen „lästern“ für fünf Minuten miteinander über die Person vor ihnen. Dabei dürfen nur positive Dinge gesagt werden.
5. Person A bedankt sich bei der Gruppe.
6. Die Rollen werden getauscht.

ZITAT DER AUTORIN

„In unserem Alltag konzentrieren wir uns oft viel zu sehr auf negative Dinge. An dieser Übung finde ich klasse, dass der Fokus rein auf dem Positiven liegt.“

MARA MILENA SUTER



SCHREIBCHAT

GRUPPENGRÖSSE

5 - 15 Personen

DAUER

25 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

Flipchartpapier, Stifte

Die Methode eignet sich für Gruppen, um Informationen und Ideen zu einem Thema zu sammeln, Meinungen oder Gefühle auszutauschen und für Brainstorming. Sie bietet eine Form der Kommunikation, bei der auch die stillen, (hoch-)sensiblen, introvertierten, leisen Menschen integriert werden.

ANLEITUNG

1. Ein Thema, eine Fragestellung oder eine Idee wird in die Mitte eines Flipchartpapiers geschrieben.
2. Das Blatt Papier wird in die Mitte eines Tisches gelegt, sodass alle Gruppenmitglieder um diesen Tisch herumgehen können. Bei größeren Gruppen werden mehrere Tische vorbereitet.
3. Eine Zeit, die der Fragestellung angemessen ist, wird festgelegt, maximal 15 Minuten.
4. Alle Teilnehmer*innen stellen sich an den Tisch und schreiben ihre Gedanken zum Thema kreuz und quer auf das Blatt Papier. Die Teilnehmer*innen tauschen sich schreibend aus. Sie tragen Informationen zusammen und gehen schreibend ihren Gedanken nach. Während des Schreibens wird nicht gesprochen.
5. Anschließend werden die Resultate im Plenum ausgewertet.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Diese Methode ist auch für sehr große Gruppen geeignet, wenn mit mehreren Tischen gearbeitet wird. An einem Tisch sollten maximal 15 Personen schreiben.

ZITAT DER AUTORINNEN

„Diese Methode entspricht unserer Idee, auch die leisen, (hoch-) sensiblen, introvertierten Menschen anzusprechen. Sie eignet sich gut für einen ersten Einstieg. Es wird sichtbar, was die Gruppe bewegt. Sie ermöglicht Perspektivwechsel und ist dynamisch. Stille, zurückhaltende Teilnehmende bekommen hier denselben Raum sich auszudrücken wie Extrovertierte.“

LORE SÜLWALD UND KATRIN RAHNEFELD



LEARNING FROM NATURE

GRUPPENGRÖSS E 2 - 40 Personen

DAUER 60 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Pro Teilnehmer*in ein Gegenstand aus der Natur (Steine, Äste, Blumen, Schneckenhäuschen o.ä.)

Diese Übung eignet sich für die persönliche Reflexion. Durch Gegenstände bzw. Bilder aus der Natur fällt es den Teilnehmer*innen leichter, über eigene Erfahrungen zu berichten, diese in Worte zu fassen und auch zu analysieren.

ANLEITUNG

1. Gegenstände aus der Natur werden auf einem Tisch oder in der Mitte eines Stuhlkreises ausgebreitet.
2. Alle Teilnehmer*innen nehmen denjenigen Gegenstand in die Hand, der sie am meisten anspricht.
3. Die Teilnehmer*innen gehen durch den Raum und schließen sich mit einer anderen Person zusammen.
4. In Paaren beantworten die Teilnehmer*innen für jeweils drei Minuten Fragen. Mögliche Fragen sind:

Wieso hast du dir diesen Gegenstand ausgesucht?

Was symbolisiert dieser Gegenstand für dich?

Was hat der Gegenstand mit dem zu tun, das du heute gelernt/von heute mitgenommen hast?

Wie zeigt dir der Gegenstand an, welche Fragen offen geblieben sind und welchen du dich als nächstes hingeben möchtest?

5. Jeweils eine Person spricht. Die andere hört aktiv zu.
6. Die Rollen werden getauscht.
7. Alle Personen kommen wieder ins Plenum. Wer mag, kann der Gruppe mitteilen, was zuvor im Partnergespräch gesagt oder vom Teammitglied erzählt wurde.
8. Es ist hilfreich für den weiteren Prozess, wenn der Coach diese Äußerungen festhält.
..

MOGLICHE VARIATIONEN

VARIANTE 1

Statt Gegenständen aus der Natur können auch Fotos verwendet werden (z.B. von Landschaften, Tieren oder Pflanzen).

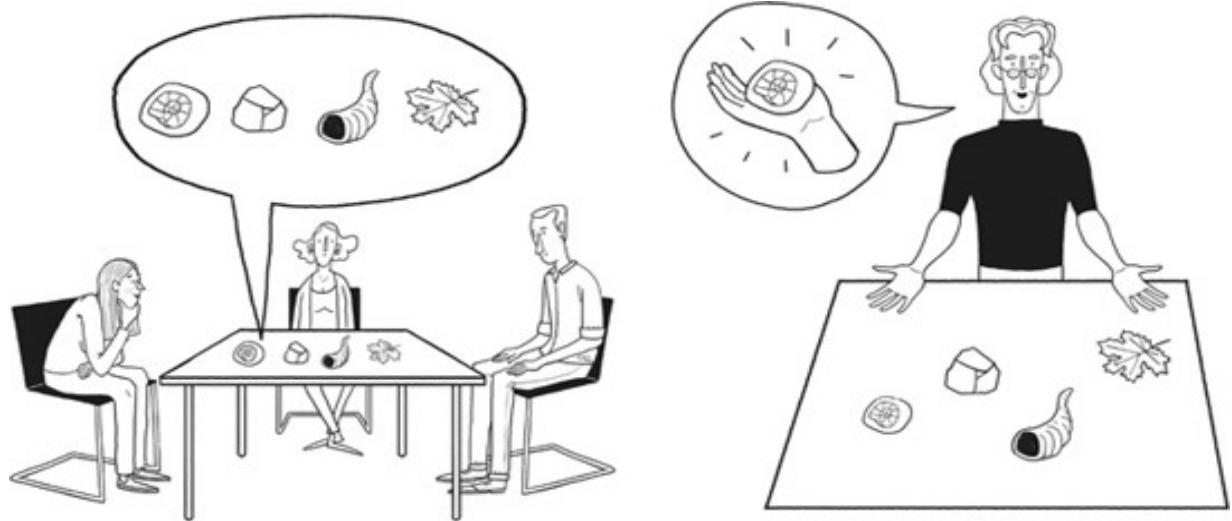
VARIANTE 2

Falls diese Übung im Grünen oder in der Nähe eines Parks durchgeführt wird, können die Teilnehmer*innen ihre Gegenstände auch selbst in der Natur auswählen.

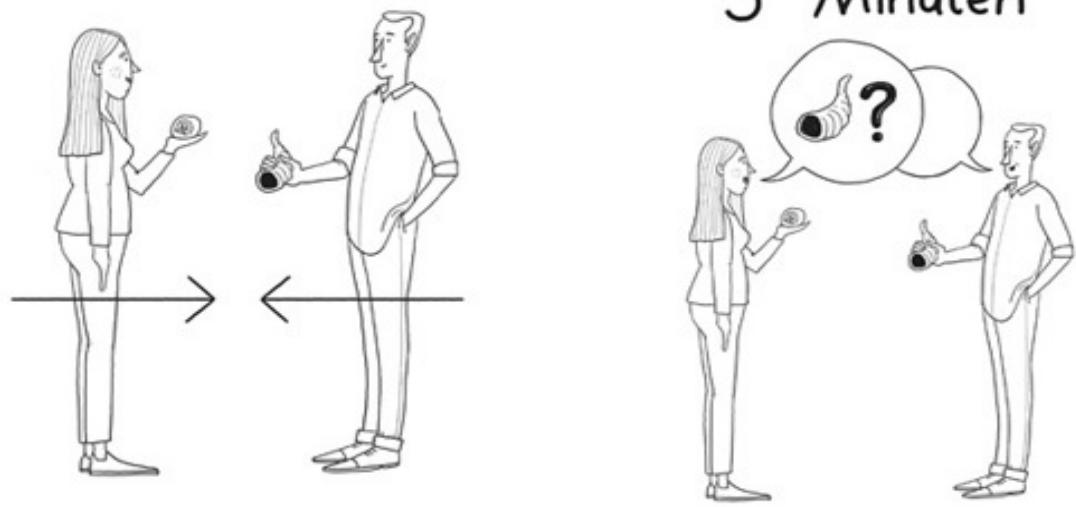
ZITAT DER AUTORIN

*„Diese Übung nutze ich, um die Reflexion intensiver zu gestalten und auch unerwartete Dinge hervorzuholen. Durch die Verbindung mit der Natur werden die Teilnehmer*innen geerdet und können sich auf das konzentrieren, was sie wirklich bewegt.“*

JULIA WEBER



3 Minuten



✓

✓

NOTICING DISTINCTIONS

GRUPPENGRÖSSE	10 - Großgruppe, gerade Zahl an Teilnehmer*innen
DAUER	25 Minuten
BENÖTIGTES MATERIAL	Großer Raum oder alternativ draußen, Glocke oder Gong

Diese Übung ermöglicht es den Teilnehmer*innen, sich auf ihre Umgebung einzulassen und dadurch mehr wahrzunehmen, als sie es normalerweise tun würden.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen bilden Paare und bestimmen eine Person A und eine Person B.
2. Von nun an findet die Übung im Stillen statt.
3. Es gibt zwei Runden. In der ersten Runde platziert Person A ihre Hand auf dem Rücken von Person B und führt diese so durch den Raum. Person B soll sich dabei wohl und verbunden fühlen, während Person A ihr so viele Orte im Raum wie möglich zeigt.
4. Person B folgt den Signalen der Hand auf ihrem Rücken und beobachtet ihren eigenen Körper und die Umgebung.
5. Nach fünf Minuten ist die Runde vorbei und der Coach gongt.
6. In einer zweiten Runde werden die Rollen getauscht. Davor gibt der Coach die Instruktionen erneut.
7. Die Teilnehmer*innen reflektieren die Übung in ihren Paaren. Dabei sollen sie sich darüber austauschen, was sie bei sich und in der Umgebung wahrgenommen haben.
8. Optional werden die Ergebnisse in der ganzen Gruppe geteilt.

MÖGLICHE VARIATIONEN

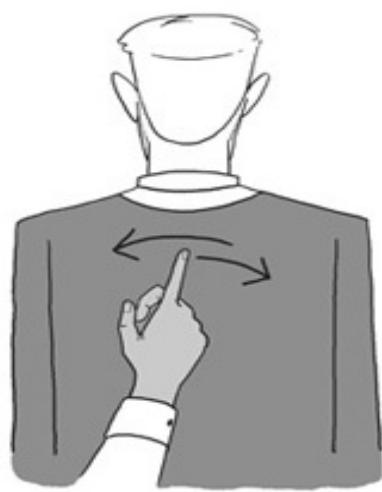
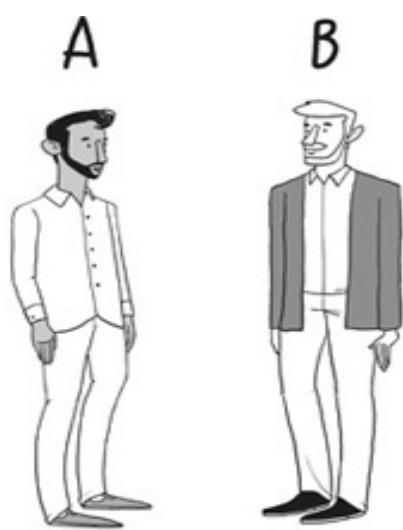
Als Variation kann der Coach Person B bitten, sich auf unterschiedliche Dinge zu fokussieren: die Außenwelt, sich selbst

oder die Berührung von Person A.

ZITAT DER AUTORIN

*„Ich liebe diese simple Aufgabe, da sie den Teilnehmer*innen die Möglichkeit gibt, ihre eigenen Erfahrungen zu machen und Schlüsse daraus zu ziehen. Es ist eine andere Art, Achtsamkeit zu üben und den Raum bewusst wahrzunehmen, was die Präsenz der Teilnehmer*innen verstärkt.“*

IOANNA-NOLIA LEFA



5 Minuten





MOMENTUM

GRUPPENGRÖSSE

5 - Großgruppe

DAUER

5 - 10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Übung eignet sich für eine Gruppe, die bereits zusammen arbeitet. Sie ist nicht als Kennenlernübung gedacht. Sie stärkt den Einzelnen und die Gruppe als Ganzes.

Die Gruppe stellt sich in einen Kreis und gibt sich die Hände. Ein Händedruck wird als Impuls in den Kreis gegeben. Du beginnst als Moderator mit deiner rechten Hand. Zu Beginn wird der Impuls noch langsam weitergegeben, irgendwann steigert sich die (Energie-)Frequenz und die Gruppe kommt in einen Flow.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen bilden einen Kreis, sodass sich jeder mit dem linken und rechten Nachbar im Kreis bequem die Hände reichen kann.
2. Der Coach ist Teil des Kreises und macht mit.
3. Der Coach bittet die Teilnehmer*innen, sich die Hände zu reichen. Dabei werden keine Vorgaben gemacht. Die Teilnehmer*innen sollen selbst ausprobieren, wann eine gute Hand-in-Hand-Kombination mit den Nachbar*innen gefunden wurde.
4. Der Coach geht in Augenkontakt mit der Person rechts von sich, hebt die rechte Hand und gleichzeitig natürlich auch die Hand der Person, mit der sie händisch verbunden ist. Der Augenkontakt und ein kurzes Lächeln genügen eigentlich immer, um die Einwilligung deines rechten Nachbarn einzuholen.
5. Der Coach sagt, dass rechtsherum mit der rechten Hand begonnen wird, einen Impuls in den Kreis zu geben. Er sollte nicht zu stark und nicht zu zart ausfallen, sondern mittel, sodass er gut wahrnehmbar ist. Sobald der Impuls durch die benachbarte Person wahrgenommen wird, leitet sie diesen an die andere Nachbarseite weiter, diese wiederum an die bzw. den nächsten der Teilnehmer*innen.
6. Als Erstes soll ein kurzer Testlauf gemacht werden. Wenn alle die Übung verstanden haben, lässt der Coach die Teilnehmer*innen die Augen schließen und die Impulsweitergabe beginnt.

--

MOGLICHE VARIATIONEN

Wenn die Gruppe feinfühlig und „gestimmt“ ist, kann der Coach den Impuls zeitversetzt doppelt senden. Einmal mit der rechten Hand nach rechts, wie gehabt, und dann etwas später mit der linken Hand nach links, also in die Kreis-Gegenrichtung.

ZITAT DER AUTORIN

*„Ich bin selbst überrascht, wie stark so eine leichte Übung eine Gruppe verbinden kann, und habe den Eindruck, dass der Hautkontakt zusätzlich beruhigend und harmonisierend auf das Nervensystem wirkt. Es entsteht eine Stille und Konzentration, ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Engagement, das jeglicher Sprache entbehrt. Die Übung hat eine nährende Wirkung auf die Teilnehmer*innen.“*

EDITH MARIA BALK



THE ART OF LISTENING

GRUPPENGRÖSSE

2 - Großgruppe

DAUER

20 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

1 Stuhl pro Teilnehmer*in

Dieser Ice Breaker eignet sich auch als Warm-up, bevor z. B. Interviews geführt werden. Jeweils zwei Personen beantworten sich gegenseitig eine Frage, beispielsweise was ihr schönstes Kindheitserlebnis war. Der andere hört jeweils nur zu und hat anschließend Gelegenheit, der ersten Person zu spiegeln, was er verstanden hat. Danach werden die Rollen getauscht.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen bilden Zweierteams.
2. Jedes Team stellt zwei Stühle so nebeneinander, dass beide in entgegengesetzte Richtungen weisen.
3. Die Teilnehmer*innen nehmen auf den Stühlen so Platz, dass sie aneinander vorbeischauen und einander direkt ins Ohr erzählen können. Der fehlende Augenkontakt erleichtert, dass die sprechende Person in tiefem Kontakt mit sich selbst und ihren Erinnerungen sein kann.
4. Jedes Team bestimmt eine Person A und eine Person B.
5. Person A erzählt vier Minuten lang über ein schönes Kindheitserlebnis. Person B hört nur zu.
6. Im Anschluss hat Person B vier Minuten Zeit, Person A zu spiegeln, was sie verstanden und an Gefühlsregungen wahrgenommen hat. Person A hört nur zu.
7. Die Teams erhalten eine Minute Zeit, um Rückfragen zu klären und sich über das Erlebte auszutauschen.
8. Die Rollen werden getauscht.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Die zu beantwortende Frage kann beliebig verändert werden, sodass sie ggf. Relevanz zum Thema des Workshops aufweist.

ZITAT DER AUTORIN

*„Der Effekt dieser Übung ist jedes Mal wieder beeindruckend. Aus Fremden werden Vertraute. Meist ist die erste Person zutiefst erstaunt, wie präzise die zweite Person die eigene Perspektive, einschließlich Gefühlen, auf den Punkt bringen kann. Die Teilnehmer*innen fühlen sich gehört und dadurch sicherer, was für den anschließenden Prozess sehr förderlich ist.“*

HANNA VOSS



4 Minuten



4 Minuten



1 Minute



4 Minuten





ZUHÖREN

GRUPPENGRÖSSE 3 - 12 Personen

E

DAUER 45 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Flipchart mit Anleitung, Karten mit Bedürfnissen und Gefühlen

Diese Übung schafft innerhalb kurzer Zeit eine Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen und tiefergehenden Kontakt mit einer weiteren Person. Sie eignet sich insbesondere als Einstieg oder nach emotionalen Erfahrungen im Team bzw. mit einer anderen Person. Diese Übung wird in der Gewaltfreien Kommunikation angewandt („Bedürfnisdialog“).

ANLEITUNG

1. Der Coach bereitet das Flipchart und die Karten für die Übung im Vorfeld vor.
2. Der Workshop beginnt. Der Coach zeigt die Schrittfolge der Übung auf einem Flipchart.
3. Die Karten werden auf dem Boden verteilt. Auf jeder Karte steht ein Bedürfnis oder Gefühl. Begriffe könnten beispielsweise sein: Angespanntheit, Nervosität, Unsicherheit, Vertrauen. Die Begriffe auf den Karten können sich auch doppeln, damit Teilnehmende die Möglichkeit haben, den gleichen Begriff zu wählen.
4. Der Coach leitet die Übung ein:

„Bitte stehe auf und verschaffe dir einen Überblick über die Karten. Welches Gefühl oder Bedürfnis spricht dich gerade an? Nimm dir die entsprechende Karte. Sollte dein Gefühl oder Bedürfnis nicht dabei sein, bringe gern ein weiteres Gefühl oder Bedürfnis ein.“

5. Alle wählen eine Karte aus.
6. Die Teilnehmer*innen setzen sich in Zweierteams zusammen.
7. Zunächst beginnt Person A. A zeigt B die Karte und erklärt, warum sie diese gewählt hat. Person B hört aufmerksam zu, spricht dabei nicht. Person B achtet darauf, was das Erwähnte mit ihr macht (Gefühle, Atem). Nach fünf Minuten wechseln die Personen die Rolle.

8. Nun erzählt Person B und Person A hört zu. Dies wird zwei weitere Male wiederholt. Jede Person hat also dreimal gesprochen und dreimal aktiv zugehört.
9. Danach gibt es eine kurze Reflexion zu zweit. Folgende Fragen können gestellt werden:
Was habt ihr beobachtet?
Wie ist das Gespräch verlaufen?
Was hat das Gespräch mit euch gemacht?
10. Schließlich sollten die wichtigsten Gedanken im Plenum im Rahmen einer kurzen Reflexion ausgetauscht werden.

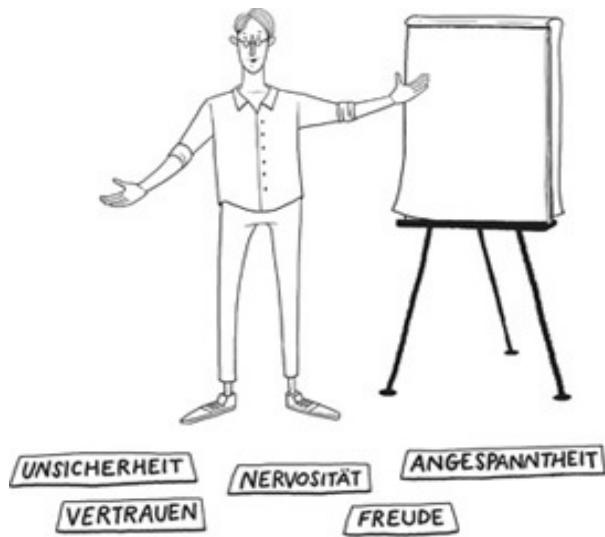
MÖGLICHE VARIATIONEN

Die Karten können für einen Check-in genutzt werden. Dazu werden sie auf den Boden gelegt. Der Coach fragt nun: „Mit welchem Bedürfnis oder Gefühl bist du heute hier?“ Jede Teilnehmende nimmt sich nach kurzer Bedenkzeit eine Karte. Danach tauschen sich die Teilnehmer*innen im Plenum aus und kommen so zunächst bei sich an.

ZITAT DER AUTORIN

„Die Verbindung und den tiefen Kontakt, der zum Gegenüber entsteht, erleben Teilnehmende immer wieder als einen sehr wertvollen und wertschätzenden Moment.“

DESIREE BÖSEMÜLLER



5 Minuten



5 Minuten



3 Wiederholungen





EMPATHY PROCESS

GRUPPENGRÖSSE	4 - Großgruppe, eine gerade Zahl an Teilnehmer*innen
DAUER	20 Minuten
BENÖTIGTES MATERIAL	Gemütlicher großer Raum mit Kissen, Musikanlage, zwei Songs ähnlicher Länge und Stimmung, zum Beispiel: Bill Withers - Lean on me, Snow Patrol - Chasing Cars, Nick Cave & The Bad Seeds - Into My Arms

Der Fokus dieser Übung liegt auf der Empathie. Die Teilnehmer*innen machen die Erfahrung, Empathie zu erhalten und zu geben sowie sich selbst Mitgefühl entgegenzubringen.

Da die Übung gegenseitige Berührungen beinhaltet, sollte sie unbedingt mit Menschen gemacht werden, die sich miteinander wohlfühlen.

ANLEITUNG

1. In einer kurzen Reflexion identifizieren die Teilnehmer*innen ein Bedürfnis, das sie in der aktuellen Situation empfinden.
2. Die Teilnehmer*innen bilden Paare, in denen sich alle sicher und wohl fühlen.
3. In jedem Paar wird eine Person A und eine Person B bestimmt.
4. Der Coach sollte die Übung vorab erklären und den Teilnehmer*innen die Gelegenheit geben, sich darüber auszutauschen, wie und wo sie gerne (oder nicht) angefasst werden möchten.
5. Ab jetzt verläuft die Übung im Stillen.
6. Der Coach leitet Person A an, sich das zuvor identifizierte Bedürfnis ins Bewusstsein zu rufen und dann mit dem Körper eine Position einzunehmen, die dieses Bedürfnis widerspiegelt.
7. Der Coach weist darauf hin, dass die Position so angepasst werden soll, dass Person A eine Weile darin verharren kann.
8. Nun leitet der Coach Person B an, Person A Empathie zu geben. Person B kann dies durch ihre Präsenz und durch Berührungen tun. Person B sollte sich auf Person A konzentrieren, ihr nah sein und sie sanft und langsam mit der Handfläche an verschiedenen Stellen des Körpers berühren.
9. Der Coach spielt den ersten Song und die Übung beginnt.

10. Wenn der Song vorbei ist, fordert der Coach Person A dazu auf, sich bei Person B und bei sich selbst zu bedanken und sich für eine Minute auf den Rollenwechsel vorzubereiten.
11. Die Rollen werden getauscht. Der Coach gibt die Instruktionen nochmals und spielt dann den zweiten Song.
12. Nach dem zweiten Song bittet der Coach Person B, sich bei Person A und sich selbst zu bedanken. Der Coach gibt erneut eine Minute Zeit, sodass die Übung nachklingen kann.
13. Die Teilnehmer*innen reflektieren die Übung für sich. Dafür stellt der Coach folgende Fragen:

Wie hast du dich während des Empfangens der Empathie gefühlt?

Wie hast du dich während des Gebens der Empathie gefühlt?

Was hat dir geholfen, Empathie zu empfangen und zu geben?

MÖGLICHE VARIATIONEN

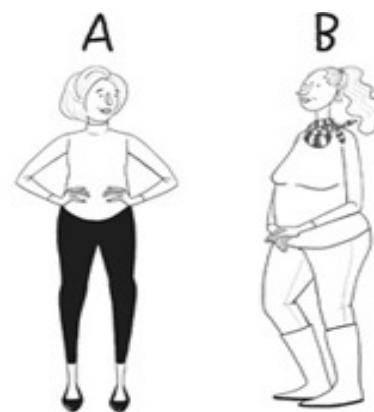
Anstelle eines Bedürfnisses kann eine Emotion ins Zentrum der Übung gestellt werden. Auch hier soll eine Emotion gewählt werden, die den Teilnehmer*innen präsent ist und die sie kürzlich empfunden haben.

Als weitere Variation kann die Übung individuell durchgeführt werden, um sich selbst Empathie entgegenzubringen.

ZITAT DER AUTORIN

*„Don't just do something, stand there‘, sagte Marshall Rosenberg.
Präsenz ist wirksamer als Worte oder Ratschläge. Durch diese Übung wird Empathie einfach durch Körernähe ausgedrückt.“*

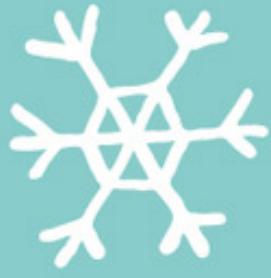
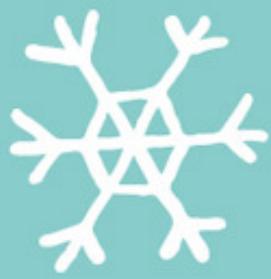
IOANNA-NOLIA LEFA



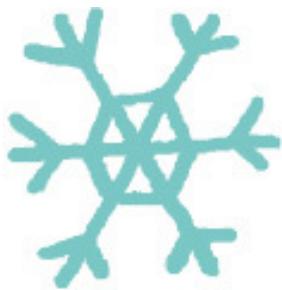
A ← B











PRACTICES

Cool Down

Cool Down Practices bringen Ruhe und Gelassenheit in deinen Workshop. Dank ihnen finden deine Teilnehmer*innen in ihre Mitte. Die Practices sind ideal, um zwischendurch runterzukommen und neue Kraft zu tanken.

ALTES LOSLASSEN UND PLATZ FÜR NEUES MACHEN

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

5 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Während des Tages nutzen wir normalerweise nur einen kleinen Teil unseres Lungenvolumens. In dieser Übung geht es darum, die „alte, abgestandene Luft“ aus den Lungen zu bekommen und so Platz für neue, frische Luft, Sauerstoff und Leben zu schaffen. Dafür wird dreimal bewusst sehr lange ausgeatmet und dazwischen nur kurz eingearmet.

ANLEITUNG

1. Der Coach erklärt den Teilnehmer*innen, dass wir immer automatisch einatmen, aber oft vergessen, wirklich richtig auszuatmen, was dazu führt, dass wir oft „alte, abgestandene Luft“ in der Lunge haben. Ziel der Übung ist es, diese zu erneuern und das ganze Lungenpotenzial zu nutzen.
2. Die Teilnehmer*innen öffnen die Fenster, um viel frischen Sauerstoff in den Raum hereinzulassen.
3. Die Teilnehmer*innen suchen sich einen Platz im Raum, an dem sie sich gemütlich hinsetzen.
4. Wichtig bei der Übung ist, dass alle ihren eigenen Atem und eigenen Rhythmus sowie Geschwindigkeit und Lungenkapazität berücksichtigen! Die Teilnehmer*innen sollen ihren eigenen Atemrhythmus finden.
5. Der Coach leitet die Atemübung an.

„Achte bewusst auf deinen Atem. Atme beim nächsten Ausatmen nahezu alle Luft aus, bis nichts mehr aus deiner Lunge kommt. Zähle dabei in Gedanken von 1 aufwärts bis 20 oder so weit wie du kommst, bis sich am Ende auch Bauch und Brust senken und gar keine Luft mehr herauskommt.“

Atme bewusst in den Bauch und die Brust ein und strecke den Brustkasten. Zähle innerlich von 1 bis 4. Wiederhole dies dreimal in deinem Rhythmus.“

Atme normal weiter.“

6. Die ganze Übung kann, um den Effekt zu verstärken, ein- bis dreimal wiederholt werden. Wichtig ist, Pausen zu genießen, in denen ‚normal‘ geatmet und in den Körper gespürt wird.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Variante 1

Wir stellen uns vor, dass wir beim Ausatmen mit der Luft unangenehme Gefühle, Blockaden oder Müdigkeit loslassen und beim Einatmen Lebensfreude, Ideen und frische Energie einatmen, die Dinge wieder fließen lässt und Platz für Neues macht.

Variante 2

Am Anfang und am Ende der Übung kann die Lunge einmal mit so viel Luft wie möglich gefüllt werden.

„Atme beim nächsten Einatmen bewusst alle Luft in den Bauch und die Brust ein und strecke den Brustkasten, bis es keinen Platz mehr in der Lunge gibt. Zähle dabei in Gedanken von 1 bis 20 oder so weit wie du kommst, bis die ganze Lunge gefüllt ist.“

Variante 3

Diese Übung kann auch in der Natur und im Stehen gemacht werden. Sie lässt sich auch mit den Händen unterstützen.

Beim Einatmen heben sich die Hände in Richtung Nase. Sie sind offen, die Fingerspitzen der Mittelfinger stehen sich gegenüber und die Innenseite zeigt in Richtung Nase.

Beim Ausatmen senken sich die Hände vom Gesicht in Richtung Boden. Die Hände sind offen, die Fingerspitzen stehen sich

gegenüber und die Innenseite dreht sich und zeigt Richtung Boden.

ZITAT DES AUTORS

„Dies ist meine Lieblingsübung, um frische Energie und Bewegung in einen Prozess zu bringen, wenn Gefühle oder Blockaden behindern, z. B. bei Sauerstoffmangel, einer schwierigen Entscheidung/Nachricht oder einfach wenn einige Teilnehmende nach einem intensiven Tag kurz vor dem Einschlafen sind.“

LUKAS RICHTER

Eigenen Atemrhythmus finden



Wiederhole 3 Mal:



Achte normal weiter





VIER ELEMENTE

GRUPPENGRÖSSE

2 - Großgruppe

DAUER

15 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Meditationsübung lässt sich besonders gut in Veränderungsprozessen einsetzen, da sie Menschen Halt und Selbstwirksamkeit vermittelt.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen schließen die Augen und atmen dreimal tief in ihre Körpermitte – so tief, wie es sich für sie angenehm anfühlt.
2. Durch eine geführte Meditation stellen die Teilnehmer*innen nacheinander eine Verbindung zu den vier Elementen Erde, Luft, Wasser und Feuer her.
3. Für das Element Erde (Stabilität) führt der Coach durch folgenden Text:

„Ich lade dich ein, Kontakt aufzunehmen mit der Erde, dem ersten Element. Atme in deinen Bauchraum und spüre die Erde unter deinen Füßen. Fühle, dass du tief in der Erde verwurzelt bist wie ein Baum, ein alter, großer Baum mit vielen Ästen, einer ausladenden Krone und tiefen Wurzeln. Die Wurzeln reichen weit in den Erdboden hinein. Die Erde verleiht dem Baum und dir Stabilität. Mit jedem Atemzug kannst du etwas von dieser Stabilität in dir aufnehmen. Mut, Gelassenheit und Gleichgewicht fließen in dich hinein.“

Konzentriere dich auf deine Fußsohlen und deinen Kontakt zum Boden unter dir: Vielleicht kannst du spüren, wie Wurzeln aus deinen Füßen tief in den Boden hineinreichen. Wenn du magst, kannst du dir vorstellen, dass dein Atem über deine Fußsohlen bis in die Erde fließt. Wie fühlt sich das an?“

4. Danach folgen ein paar Minuten Raum zum Atmen, Nachspüren und Visualisieren.

5. Für das Element Luft (Freiheit und Unabhängigkeit) führt der Coach durch folgenden Text:

„Wir gehen jetzt zum zweiten Element über, der Luft. Nimm dafür mit dem Aus- und Einatmen die Luft wahr, die durch deine Nase strömt. Atme bewusst ein und aus und verbinde dich innerlich mit deinem Atem.“

Das Element Luft macht uns frei und unabhängig. Die Luft repräsentiert die Kraft deines Geistes, sie bläst all deine Ängste davon. Fühle, wie sich dein Brustraum ausdehnt, sich dein Bauchraum öffnet und jeder Atemzug dir mehr inneren Raum gibt. Erinnere dich daran, dass du im Geist immer frei sein und wie der Wind von jedem Ort und aus jeder Richtung Inspiration aufnehmen kannst. Was auch immer um dich herum passiert, du kannst dich jederzeit mit dem Element Luft verbinden und deine innere geistige Kraft und Unabhängigkeit spüren.“

6. Danach folgen ein paar Minuten Raum zum Atmen, Nachspüren und Visualisieren.
7. Für das Element Wasser (Reflexion, im Fluss sein, Beruhigung) führt der Coach durch folgenden Text:

„Wir kommen jetzt zum dritten Element, dem Wasser. Spüre dafür den Weg des Speichels in deinem Mund- und Rachenraum nach. Verfolge den Weg der Flüssigkeit bis in deinen Bauch. Du kannst jetzt auch einen Schluck Wasser trinken. Das Element Wasser beruhigt; es hilft dir, im Fluss zu sein, und stärkt deine Fähigkeit zur Selbstreflexion.“

Wie bei einem stillen See kannst du auf der Oberfläche des Wassers die Reflexionen in dir wahrnehmen. Vielleicht gibt es etwas, was du jetzt in diesem Moment als Reflexion deiner Selbst wahrnehmen kannst? Vielleicht hast du einen Impuls, einen Gedanken, wie du dich dem Fluss der Veränderung leichter stellen kannst? Atme noch einmal bewusst ein und aus

und sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz im Moment. Atme die Qualität von innerer Ruhe ein. Spüre, wie du dich umso mehr für den Fluss des Lebens und Veränderungen öffnen kannst, wenn du dich innerlich ruhig fühlst. Nimm diesen Punkt der Ruhe in dir bewusst war.”

8. Danach folgen ein paar Minuten Raum zum Atmen, Nachspüren und Visualisieren.
9. Für das Element Feuer (Selbstvertrauen, Stärke und Kraft) führt der Coach durch folgenden Text:

„Das letzte Element, dem wir uns nähern, ist das Element des Feuers in uns. Dieses Element wird in uns repräsentiert durch die Verdauungsorgane, aber auch durch das Blut, das durch unseren Körper fließt und überall innere Wärme verteilt. Vielleicht kannst du diese Wärme jetzt spüren?“

Wärme und das Element des Feuers stärken das Selbstvertrauen. Wir können durch die Verbindung mit dem Feuer in uns die Stärke und die Kraft finden, Herausforderungen zu bestehen.

Fühle die Energie des Feuers in der Tiefe deines Körpers: Es ist das Feuer des Lebens.“

10. Danach folgen ein paar Minuten Raum zum Atmen, Nachspüren und Visualisieren.
11. Zum Abrunden werden alle vier Elemente nochmals angesprochen:

„Atme bewusst in deine Körpermitte und nimm dir Zeit, um dich mit allen vier Elementen zu verbinden: Mit der Stabilität der Erde, mit der Unabhängigkeit der Luft, mit der Reflexionsfähigkeit des Wassers und dem Feuer des Lebens, das auch in dir ist.“

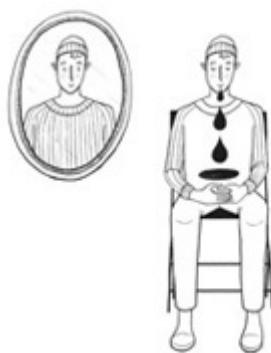
Frage dich, welches der Elemente du jetzt mehr in dein Leben einladen möchtest, um dich den Herausforderungen deines Lebens zu stellen. Fokussiere dich auf dieses Element und atme dreimal tief in deinen Bauchraum. So tief, wie es in diesem Moment angenehm für dich ist.

Dann komme mit der Aufmerksamkeit wieder ganz in der Gegenwart an.“

ZITAT DER AUTORIN

„Diese Achtsamkeitsübung gelingt auch mit in der Meditation ungeübten Menschen und stellt einen tiefen Raum von Frieden und Verbindung her. Ich setzte die Übung gerne zum Abschluss ein.“

ANNA HOFFMANN



HELIX

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

1 Minute

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese einfache Atemübung synchronisiert die beiden Gehirnhälften und vorhandene Nervosität legt sich.

Durch wechselseitiges Ein- und Ausatmen durch die Nasenflügel wird dieser Effekt ausgelöst.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen stehen oder sitzen.
2. Das rechte Nasenloch wird zugehalten, dabei wird tief durch das linke Nasenloch eingeatmet.
3. Die Atmung wird kurz angehalten.
4. Dann halten sich die Teilnehmer*innen das linke Nasenloch zu und atmen über das rechte Nasenloch tief aus.
5. Dann wird wieder rechts zugehalten.
6. Links einatmen, anhalten, links zuhalten, rechts ausatmen.
7. Die Abfolge soll drei- bis fünfmal abwechselnd wiederholt werden.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Diese Übung kann auch unauffällig durchgeführt werden, wenn man unter anderen Menschen ist.

ZITAT DES AUTORS

“Wenn ich in einem Leistungstief bin oder mich gestresst fühle, hilft mir diese Übung wunderbar. Ich kann danach wieder voller

Tatendrang konzentriert und fokussiert arbeiten."

ROMAN HAGMANN



EMERGENCY CASE

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

30 Sekunden

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Große Nervosität und erhöhter Stress durch z.B. Lampenfieber oder große Anspannung werden durch diese Übung schnell und unauffällig gemindert. Gleichzeitig werden im Gehirn Botenstoffe für bessere Leistungsfähigkeit ausgeschüttet.

Dieser Effekt wird durch kurzzeitige, bewusst und künstlich ausgelöste Atemreduktion bzw. Atemstopp ausgelöst.

Durch diesen Sauerstoffentzug schaltet das Gehirn auf einen Notfallmodus, balanciert sich gut aus bzw. wird bei anschließend ausreichender Sauerstoffversorgung in einen Hochleistungsmodus versetzt.

Dieser Modus kann bis zu 30 Minuten andauern.

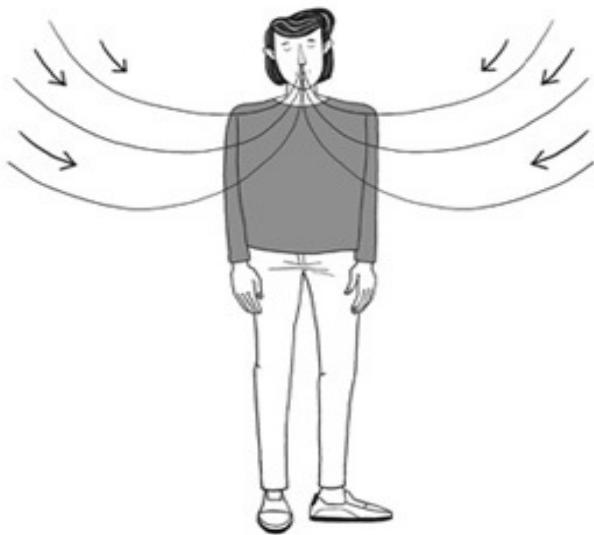
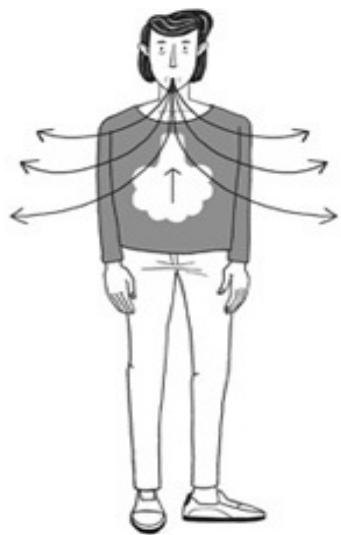
ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen konzentrieren sich kurz auf sich selbst.
2. Die Teilnehmer*innen halten bewusst und unvermittelt den Atem an und halten ihn so lange wie irgend möglich, an.
3. Wenn es nicht mehr länger geht, wird die restliche verbleibende Atemluft mit letzter Mühe ausgeatmet und aus der Lunge gepresst.
4. Anschließend sollen einige tiefe Atemzüge durchgeführt und die Lunge mit guter Bauchatmung wieder mit Sauerstoff geflutet werden.
5. Danach stellen die Teilnehmer*innen wieder auf ihre normale Atemfrequenz um.

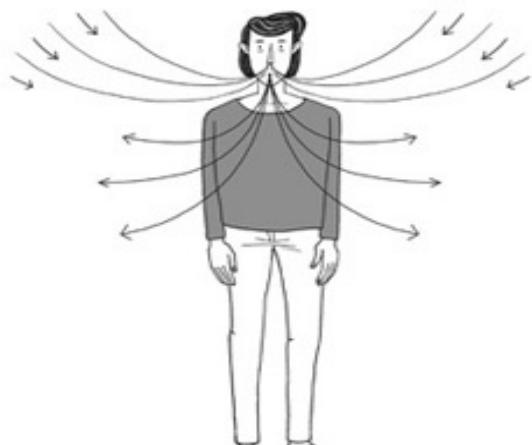
ZITAT DES AUTORS

„Diese Übung hat mich vor schwierigen Moderationssituationen oder Sitzungen noch nie im Stich gelassen. Ebenso wirkt sie als Kurzzeitintervention, beispielsweise falls Workshop-Teilnehmer, die unter Lampenfieber leiden, eine Präsentation halten müssen.“

ROMAN HAGMANN



Die normale Atemfrequenz





HARMONIE MEDITATION

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

1 Minute

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Mit dieser Kurzmeditation harmonisiert man sich selbst, die Gruppe und die Raumenergie.

Die Übung kann jederzeit sitzend oder stehend durchgeführt werden. In der Gruppenanwendung bildet die Gruppe am besten einen Kreis.

Falls die Übung in der Gruppe durchgeführt wird, sollte die Gruppe von der Moderatorin angeleitet werden.

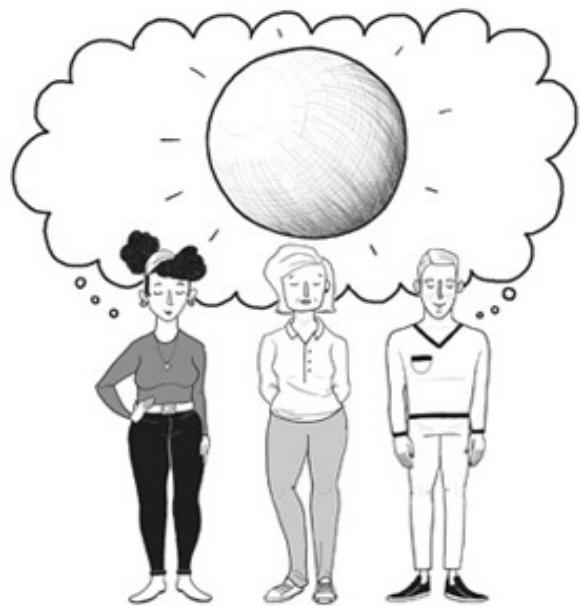
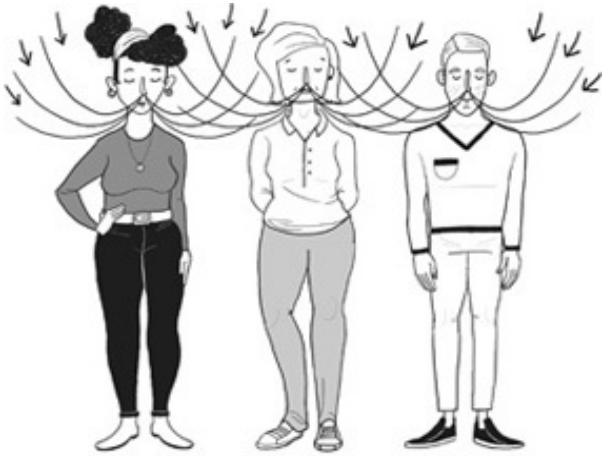
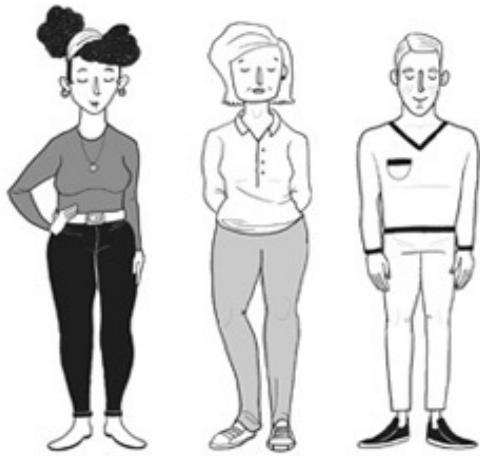
ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen schließen die Augen.
2. Die Teilnehmer*innen führen einige tiefe Atemzüge durch und beruhigen sich.
3. Imagination: Die Teilnehmer*innen stellen sich je nach Wunsch eine Kugel- oder Pyramidenform mit einem bis mehreren Metern Durchmesser vor.
4. Während dieser gedanklichen Visualisierung soll weiter tief, langsam und gleichmäßig geatmet werden.
5. Nach circa ein bis zwei Minuten dürfen die Teilnehmer*innen langsam wieder die Augen öffnen.
6. Bei Bedarf können sich die Teilnehmer*innen strecken und die Arme ausschütteln.

ZITAT DES AUTORS

„Obwohl diese Art von Meditation nicht jedermann's Sache ist, bin ich immer wieder erstaunt, wie die Erdung und Stabilisierung sich nach dieser Übung spürbar verändert und lange nachwirkt.“

ROMAN HAGMANN



Nach 1-2 Minuten





ELEFANTENOHREN WASCHEN

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

1 Minute

BENÖTIGTES MATERIAL

-

„Elefantenohren waschen“ ist eine einfache kleine Übung, mit der schnell Stress abgebaut und Nervosität genommen werden kann.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen verteilen sich im Raum und stehen aufrecht.
2. Alle atmen in ihrem eigenen Tempo ein und aus.
3. Dabei werden mit den Händen „Elefantenohren“ in die Luft gemalt.
4. Beim Einatmen ziehen die Hände mit den Handflächen nach unten unter den Ohren vorbei und hinter dem Kopf nach oben.
5. Beim Ausatmen werden die Arme vor dem Gesicht mit den Handflächen nach oben nach unten geführt.
6. Die Bewegung kann beliebig oft wiederholt werden.

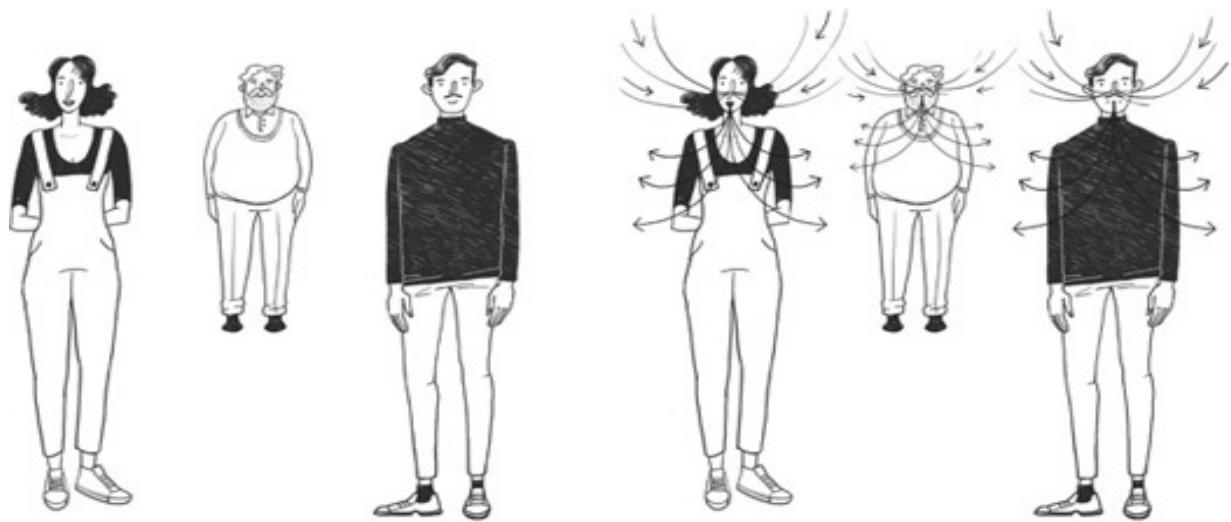
MÖGLICHE VARIATIONEN

Man kann diese Übung auch supergut zwischendurch alleine machen.

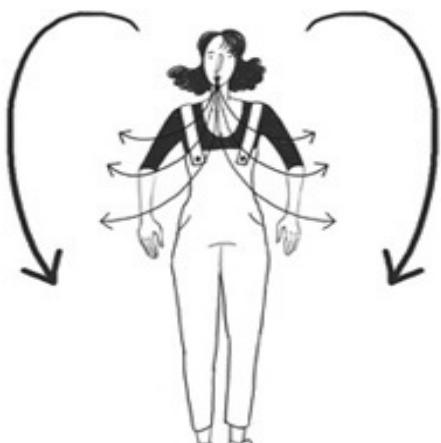
ZITAT DER AUTORIN

„Elefantenohren waschen‘ kenne ich aus dem Theater. Die Übung wirkt super gegen Lampenfieber.“

MARA MILENA SUTER



Ausatmen



Einatmen





SPEZIES MIX

GRUPPENGRÖSS E 1 - Großgruppe

DAUER Gesamter Workshop

BENÖTIGTES MATERIAL Ein Vertreter einer anderen Spezies, z.B. ein Hund. Grundvoraussetzungen des Tieres sind: Stubenreinheit, Vertrautheit im Umgang mit Menschen und ein genügsamer Charakter, sodass es weder die Teilnehmer*innen noch den Verlauf des Workshops stört. Auch sollten eventuell vorhandene Allergien bei Teilnehmer*innen berücksichtigt werden. Fundament schaffen, Erdung, Selbstzentrierung

Bei der Practice nimmt ein Vertreter einer anderen Spezies mit am Workshop teil und mischt sich somit unter die (menschlichen) Teilnehmer*innen. Dies führt zu einer erfrischenden Erweiterung und Entspannung des Bewusstseins und einer gesteigerten sensorischen Achtsamkeit.

ANLEITUNG

1. Der Coach bezieht das Tier beim Welcome und/oder Check-in mit ein. Dabei wird auf die Anwesenheit des Tieres aufmerksam gemacht und das OK der Teilnehmer*innen eingeholt.
2. Je nach Art des Tieres und seiner Beziehung zum Coach und zu den Teilnehmer*innen kann es während des Workshops mehr oder weniger integriert werden. Dies sollte mit Fingerspitzengefühl und Respekt geschehen.
3. Beim Check-out und dem abschließendem Danken der Teilnehmer*innen bezieht der Coach das Tier wieder mit ein, um die thematische Klammer zu schließen und die Präsenz des Tieres wertzuschätzen.

ZITAT DES AUTORS

*„Spezies Mix‘ hat eine tief beruhigende Wirkung und erhöht zugleich die sensorische Achtsamkeit. Handelt es sich zum Beispiel um einen Hund, der von Zeit zu Zeit seine Position im Raum wechselt, so wird das räumlich-sensorische Bewusstsein der Teilnehmer*innen sensibilisiert, denn für viele ist diese Situation etwas ungewohnt. Auch strahlen Tiere in der Regel eine starke Präsenz im Hier und Jetzt aus, ein Urvertrauen in den natürlichen Fortlauf der Dinge. Sie helfen Teilnehmer*innen und Coaches, fokussiert zu bleiben und sich zugleich selbst nicht allzu ernst zu nehmen.“*

RENÉ ANDERSEN

Check-in



Check-out





DEN LUFTSTROM AN DER NASENSPITZE BEOBACHTEN

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

2 - 5 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Die Übung ist gut geeignet für einen frischen, entspannten Einstieg nach einer Pause, vor einer Meditation oder einem mentalen Training, im Sport, wo 100% Fokus benötigt wird, oder als tägliches Achtsamkeits- und Konzentrationstraining.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen sitzen verteilt im Raum.

2. Der Coach leitet die Meditation an.

„Wir sitzen bequem, haben einen aufrechten Oberkörper und schließen die Augen.

Wir konzentrieren uns auf unsere Nasenspitze und beobachten den Luftstrom beim Ein- und Ausatmen.

Dabei entspannen wir unseren Körper und lassen Gedanken und Geräusche vorbeiziehen.

Wenn du abgelenkt bist, freue dich darüber, dass du es bemerkst hast, und konzentriere dich wieder auf deine Nasenspitze und beobachte den Luftstrom beim Ein- und Ausatmen.“

3. Nach einigen Minuten beendet der Coach die Übung.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Variante 1

Die Anleitungen des Coaches können wiederholt werden, so dass die Übung insgesamt etwas länger dauert.

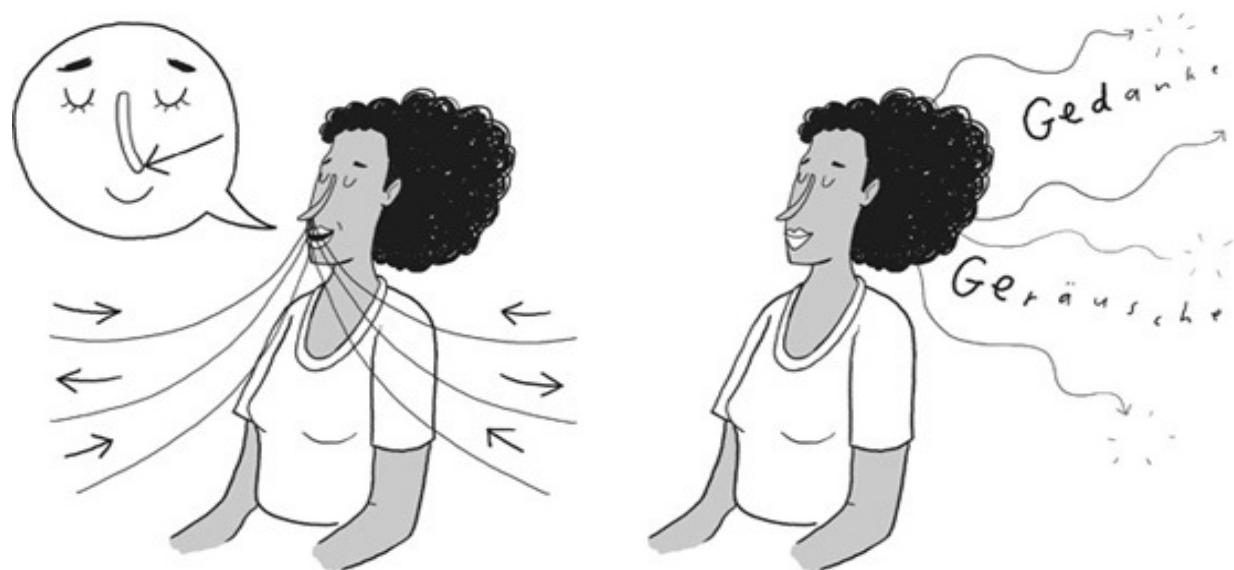
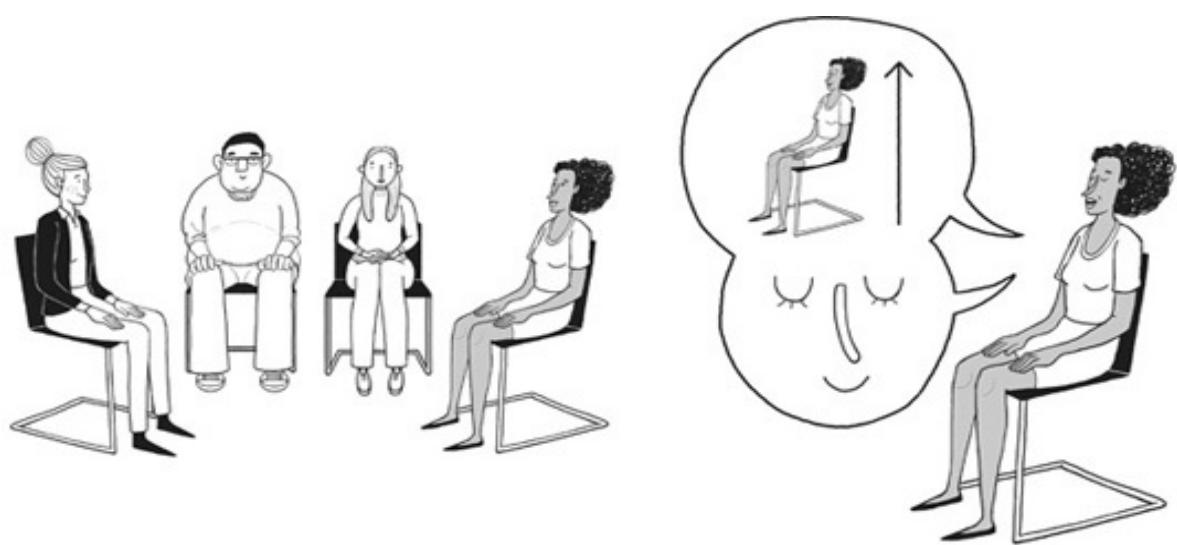
Variante 2

Die Augen können bei sehr geübten Anwendern geöffnet sein. Geschlossene Augen machen es aber sehr viel leichter, da es wesentlich weniger Ablenkung gibt.

ZITAT DES AUTORS

„Das tägliche Training unterstützt die Achtsamkeit und ist eine Quelle von Ruhe, Freude und Freiheit in unserem Leben. Wir gewinnen Abstand zu den eigenen Gefühlen und Gedanken. Dies ermöglicht uns freier und bewusster zu wählen und zu leben.“

LUKAS RICHTER



Nach 1 Minute



◀

▶

AUTOMATISCHES SCHREIBEN

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

20 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

Papier und Stifte

Das automatische Schreiben dient dazu, die Teilnehmer*innen für den Tag oder die folgende Session zu fokussieren und sie durch Achtsamkeit von – meist unbewussten – gedanklichen Sperren zu lösen. Das Hirn wird frei und die Spielfreude aktiviert, sodass neue Ideen, verrückte Lösungen und andere Perspektiven eine Chance haben.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen statten sich mit Papier und Stift aus und suchen sich einen ungestörten Ort.
2. Für sieben Minuten schreiben die Teilnehmer*innen alles auf, was ihnen durch den Kopf geht.
3. Dabei soll ununterbrochen geschrieben werden, ohne nachzudenken. Es muss nicht auf Rechtschreibung geachtet werden.
4. Sollte jemandem nichts einfallen, wird eben aufgeschrieben, dass einem nichts einfällt.
5. Nach sieben Minuten ist die Übung vorbei und alles, was das Denken belastet hat, steht auf Papier. So ist der Kopf frei für Neues.
6. Die Resultate werden nicht geteilt.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Die Übung eignet sich auch als regelmäßige Routine für die eigene Psychohygiene.

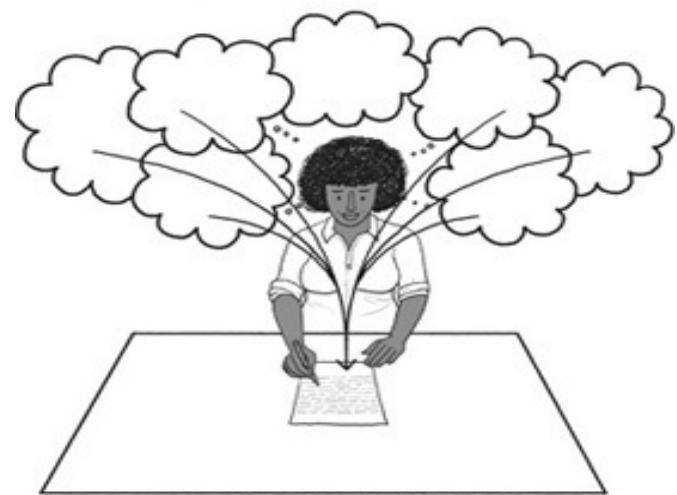
ZITAT DER AUTORIN

*„Durch das automatische Schreiben ermögliche ich meinen Teilnehmer*innen, allen Gedanken – ohne Wertung – Raum zu geben, um sie dann, wenn gewünscht, auch loslassen zu können. Eine uralte Technik, bewährt aus Kunst und Therapie, die ohne Hilfsmittel auskommt.“*

JULIANE BERGHAUSER PONT



7 Minuten



Der Platz
für Neues



Alte
Gedanken



SILENCE

GRUPPENGRÖSSE

4 - Großgruppe

DAUER

5 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Durch diese Practice finden die Teilnehmer*innen zum Start eines Workshops ihre innere Ruhe, sind danach geerdet und frei von Alltagsgedanken. Alle schließen ihre Augen, hören und spüren ihren Atem und konzentrieren sich nur auf sich selbst in einem kurzen Moment der Stille.

Dieses individuelle Erlebnis besitzt große Kraft für die kommende Zusammenarbeit in der Gruppe.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen machen es sich in einer Position bequem, in der sie eine Minute ruhen können, und schließen die Augen.
2. Die Gruppe taucht in die Stille ein.
3. Die Teilnehmer*innen fokussieren sich auf ihren Atem. Folgende Instruktion kann gegeben werden:

„Konzentriert euch auf euren Atem. Hört euch zu, erlebt, wie die Luft euren Körper durchfließt.“
4. Was die Teilnehmer*innen dabei sonst noch denken, hören, riechen usw., ist ihnen überlassen.
5. Nach etwa einer Minute holt der Coach die Teilnehmer*innen in die Gruppe zurück und die Teilnehmer*innen öffnen ihre Augen.
6. Kurz danach beginnt der Coach, sich zu strecken und tief durchzuatmen. Dazu steht er auf und schüttelt für eine kurze Zeit ruhig seine Arme und Beine. Dies wird in den meisten Fällen von der Gruppe übernommen: Alle stehen auf, lockern sich und sind danach frisch, mit dem ganzen Bewusstsein im Moment und somit bereit für die Zusammenarbeit in der Gruppe.

MÖGLICHE VARIATIONEN

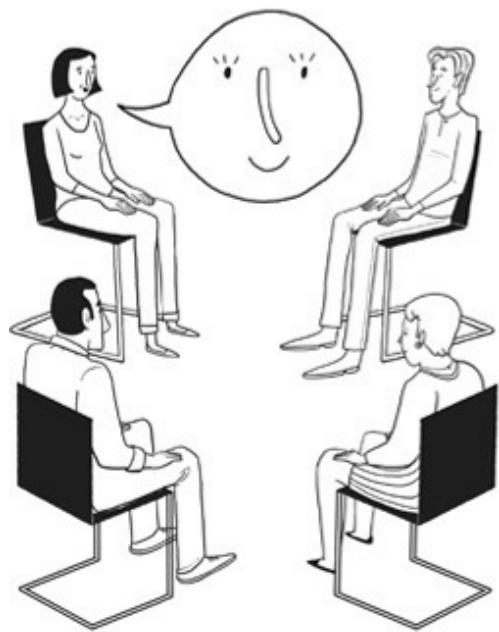
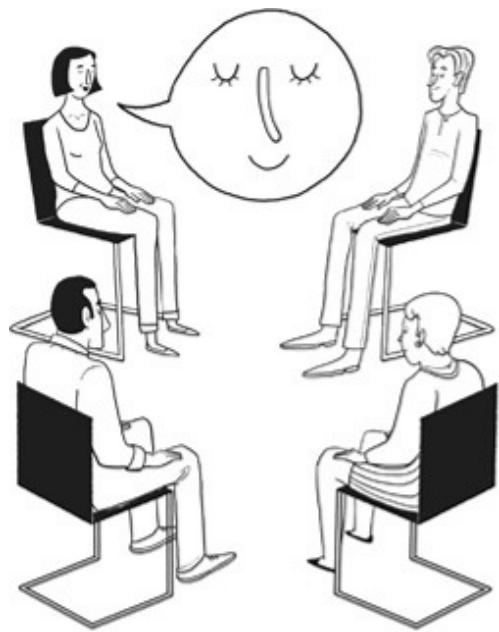
Kann auch als Einzelperson durchgeführt werden, um von Ablenkungen und Stress zurück zu sich und in den Moment zu

kommen.

ZITAT DES AUTORS

*„Dieser unerwartete Start in einen Workshop - einfach mal ruhen und nur sein - schafft durch die Erdung der Teilnehmer*innen eine perfekte Basis für die kommende Arbeit als Gruppe. Es erstaunt mich immer wieder von Neuem, was in dieser einfachen Practice für eine Kraft steckt.“*

CHRISTOPH FREI



ATEMFOKUS-TECHNIK

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

1 Minute

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Übung eignet sich besonders gut bei starker Aufregung, Stress und Unsicherheit vor einer Präsentation oder einem Meeting. Mit geschlossenen Augen zählen die Teilnehmer*innen während der Ein- und Ausatmung. Die Ausatmung wird zunehmend verlängert. Durch die länger werdende Ausatmung kommt Entspannung in den Körper. Gleichzeitig wird durch den Fokus auf die Atmung negatives Denken unterbrochen. Körper und Kopf kommen zur Ruhe.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen setzen sich auf einen bequemen Platz.
2. Die Teilnehmer*innen schließen die Augen und lenken ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem, ohne diesen zu verändern.
3. Bei den folgenden Atemzyklen soll tief eingeadmet und das Ausatmen bei jedem Zyklus etwas verlängert werden.
4. Bei der nächsten Einatmung zählen alle in Gedanken bis 4.
5. Auch bei der Ausatmung zählen die Teilnehmer*innen in Gedanken bis 4.
6. Bei der nächsten Einatmung zählen die Teilnehmer*innen wieder bis 4, bei der Ausatmung bis 5.
7. Bei der nächsten Einatmung zählen die Teilnehmer*innen wieder bis 4, bei der Ausatmung bis 6.
8. Insgesamt werden 5 Atemzyklen durchgeführt, wobei das Ausatmen immer etwas verlängert wird.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Die Übung kann auch stehend oder liegend durchgeführt werden.

ZITAT DER AUTORIN

„Meine Coachees und ich sind so begeistert von dieser Übung, weil man sie immer an jedem Ort machen kann und in nur einer Minute entspannt und fokussiert ist.“

BARBARA BOSCH



5 Atemzyklen



DER INNEREN STILLE LAUSCHEN

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

5 - 10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Übung heißt „Antar Mouna“, sie kommt aus dem Yoga und kann mit „der inneren Stille lauschen“ übersetzt werden. Indem wir den Fokus verändern, beruhigen sich die geschwätzigen Gedanken und wir können sehr schnell wieder klar sehen.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen setzen sich auf einen Stuhl im Stuhlkreis.

2. Der Coach leitet die Meditation an:

„0. Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander auf dem Boden, die Schultern sind entspannt, die Hände auf den Oberschenkeln, Gesicht und Kiefer sind locker.“

1. Schließe für etwa 1 - 2 Minuten deine Augen, beginne tief in den Bauch zu atmen und richte dich mit allem, was du wahrnimmst, nur auf das, was du hören kannst. Bewege dich von einem Geräusch zum nächsten, lausche auf die lauten, dominanten und die leisen, feinen Geräusche. Je weiter du das Feld deiner Wahrnehmung ausdehnst, desto mehr wirst du dich entspannen. Versuche dabei auf die Bewertung “angenehm“ und „unangenehm“ zu verzichten. Nimm einfach nur wahr, was du hörst.“

Zum Beispiel das Ticken einer Uhr, das Fahren von Autos, Menschenstimmen, Regen, Wind, Vögel, Rauschen, usw.

2. Öffne nun die Augen, atme weiter tief in den Bauch ein und aus. Lasse für etwa 1 - 2 Minuten deinen Blick im ganzen Raum umherschweifen. Betrachte alles, was dir in dem Raum auffällt:

Beispielsweise die Wände, den Boden, Fenster, die Decke, Lampen, Stühle, Menschen, deren Kleidung, usw.

Versuche dabei, auf die Bewertung “gefällt mir“ und „gefällt mir nicht“ zu verzichten. Nimm einfach nur wahr, wo du was siehst,

sei ein Beobachter.

3. Nun schließe für etwa 1 - 2 Minuten deine Augen nochmals und richte dich mit deiner ganzen Aufmerksamkeit nur auf das, was du an Körperempfindungen wahrnehmen kannst.

Wandere mit deiner Wahrnehmung durch deinen ganzen Körper, von den Fußsohlen, Zehenspitzen, langsam hinauf über den Rumpf, Arme, Hände, Kopf und Gesicht. Versuche dabei, auf die Bewertung „angenehm“ und „unangenehm“ zu verzichten. Nimm einfach nur wahr, wo du was spürst.

Dies kann ein Pochen in deinem Herzen, ein Kribbeln in deinen Händen, Kälte an deinen Füßen, usw. sein.

4. Schließe zum Abschluss nochmals deine Augen. Wenn du magst, kannst du dich einmal richtig durchstrecken, um wieder im Hier und Jetzt anzukommen bis du deine Augen wieder öffnest.“

3. Die Erfahrungen werden im Plenum ausgetauscht.

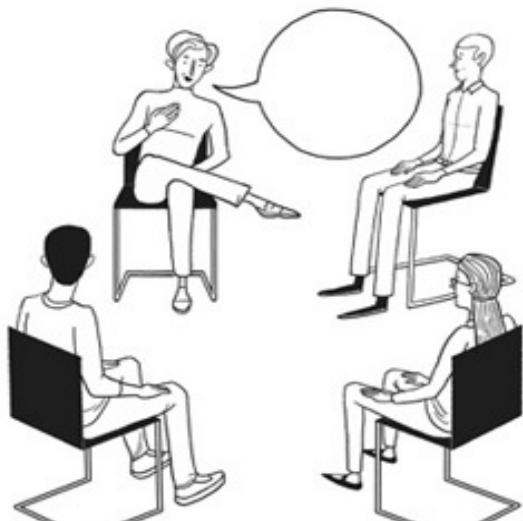
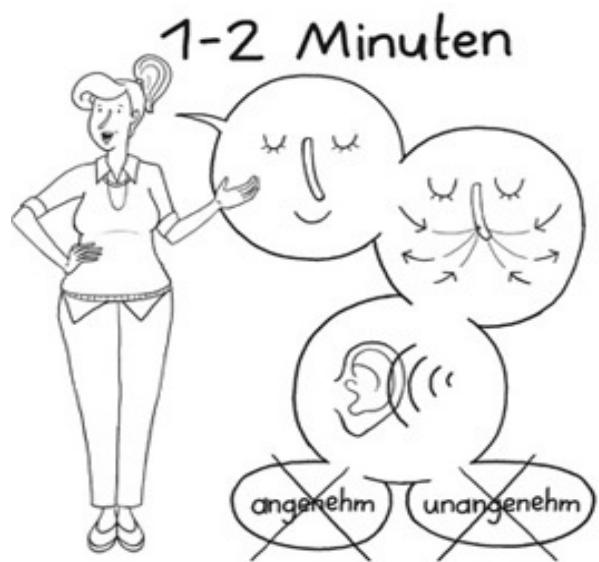
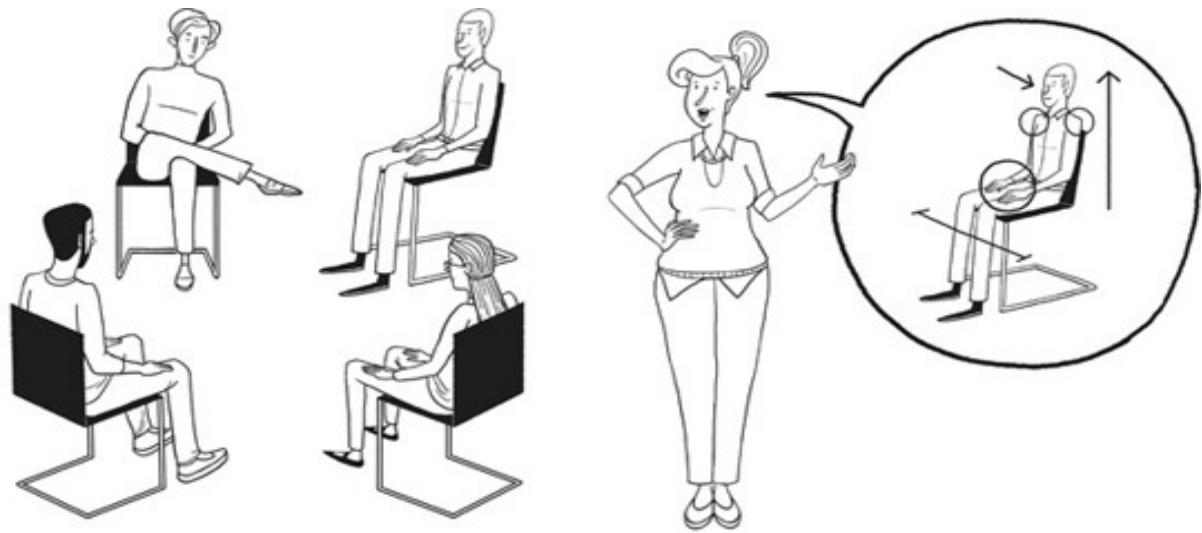
MÖGLICHE VARIATIONEN

Die Übung kann für wenige Minuten oder auch für 30 Minuten ausgeführt werden. Dann sind es bis zu 10 Minuten pro Stufe.

ZITAT DER AUTORIN

“Diese Achtsamkeitsübung wirkt Wunder. Sie hilft, wieder bei sich anzukommen, und baut gleichzeitig eine Brücke nach außen, da wir unser Wahrnehmungsfeld ausdehnen. Danach fühlen wir uns sowohl zentriert, als auch verbunden.“

NICOLA ROHNER



\approx

$\times \times \times \times$

\sim

\sim

QUICK STRESS RELEASE

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

5 - 10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Atemübung kommt aus dem Yoga und heißt „Brahmari“, was der Name einer Bienenart in Indien ist. Wir erzeugen bei der Ausatmung einen Summton. Dabei halten wir uns die Ohren zu. Menschen, die unter Tinnitus oder einem Pfeiffen in den Ohren leiden, berichten oft, dass die Störgeräusche verstummen, nachdem sie diese Übung ausgeführt haben.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen setzen sich auf einen Stuhl im Stuhlkreis.

2. Der Coach leitet die Meditation an:

„0. Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander auf dem Boden, die Schultern sind entspannt, die Hände liegen auf den Oberschenkeln, Gesicht und Kiefer sind locker.“

1. Schließe deine Augen und lächle dir sanft innerlich zu.

2. Verschließe jetzt mit deinen beiden Zeigefingern deine Ohren, indem du die beiden Ohrknorpel nach innen drückst, sodass du nichts mehr oder nur noch ganz wenig hören kannst. Wenn sich das zunächst etwas seltsam anfühlt und anhört, ist das völlig normal und wird mit zunehmender Praxis vertrauter.

3. Atme tief ein und erzeuge mit der Ausatmung ein Summen, sodass du die Vibration im Kopf spüren kannst. Der Summtón muss nicht besonders laut sein. Je höher der Summtón, desto stärker die Wirkung. Atme in dieser Form für etwa acht Atemzüge.

4. Nach diesen Atemzügen halte deine Augen noch geschlossen, um der Wirkung besser nachzuspüren zu können. Atme wieder ganz normal ein und aus.

5. Dann öffne langsam deine Augen und genieße, wie entspannt du bist.“

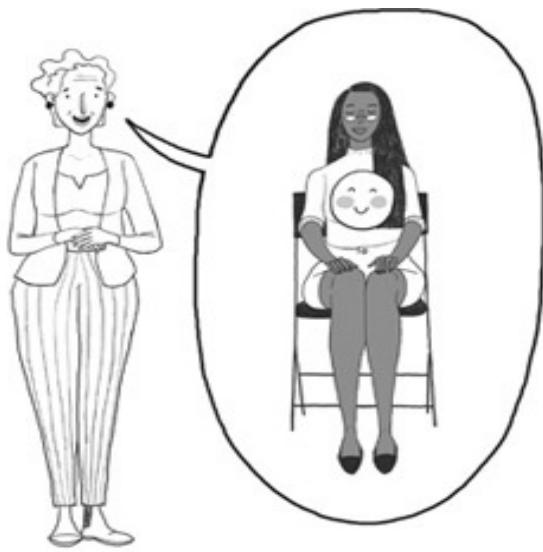
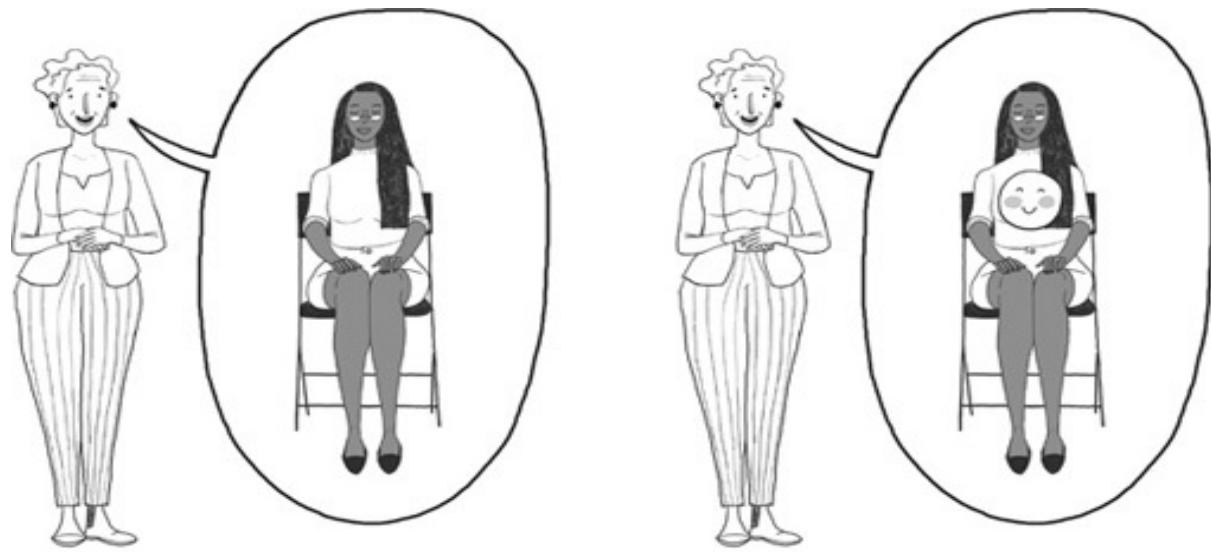
MOGLICHE VARIATIONEN

Das Summen kann auch praktiziert werden, ohne dass die Ohren verschlossen werden. Jedoch ist die Wirkung der Vibration stärker, wenn die Ohren verschlossen sind.

ZITAT DER AUTORIN

„Das Tolle an dieser Übung ist, dass sie so wirkungsvoll ist, einen sofortigen Effekt herbeiführt und dabei wirklich einfach und schnell umzusetzen ist.“

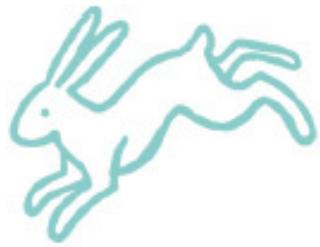
NICOLA ROHNER











Movement PRACTICES

Movement Practices bringen Körper und Geist in Einklang. Sie eignen sich perfekt dazu, verfahrene Situationen aufzulockern. Nach einer Movement Practice gehen deine Teilnehmer*innen wieder voller Elan an die Sache.

MORNING MOVE

GRUPPENGRÖSSE

1 - 12 Personen

DAUER

10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Jeder Mensch hat einen einzigartigen „Move”, mit dem er seinen Tag beginnt. Während dieser Übung zeigen die Teilnehmer*innen nacheinander ihren persönlichen „Move” und alle anderen machen ihn nach.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen stellen sich im Kreis auf.
2. Der Coach zeigt seinen persönlichen Morning Move (beispielsweise die Arme zum Himmel strecken). Es darf gerne gegähnt werden.
3. Die Teilnehmer*innen machen die Bewegung und Geräusche nach.
4. Nun geht es reihum. Alle Teilnehmer*innen zeigen einen Move und die anderen kopieren ihn.
5. Zum Schluss gibt es eine Freestyle-Runde, während der sich alle für eine Minute so bewegen dürfen, wie sie es noch brauchen.

MÖGLICHE VARIATIONEN

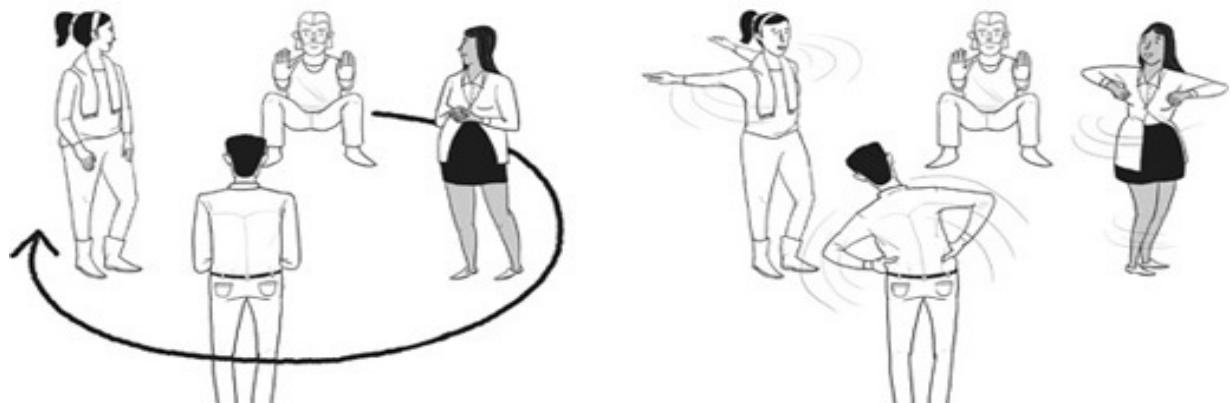
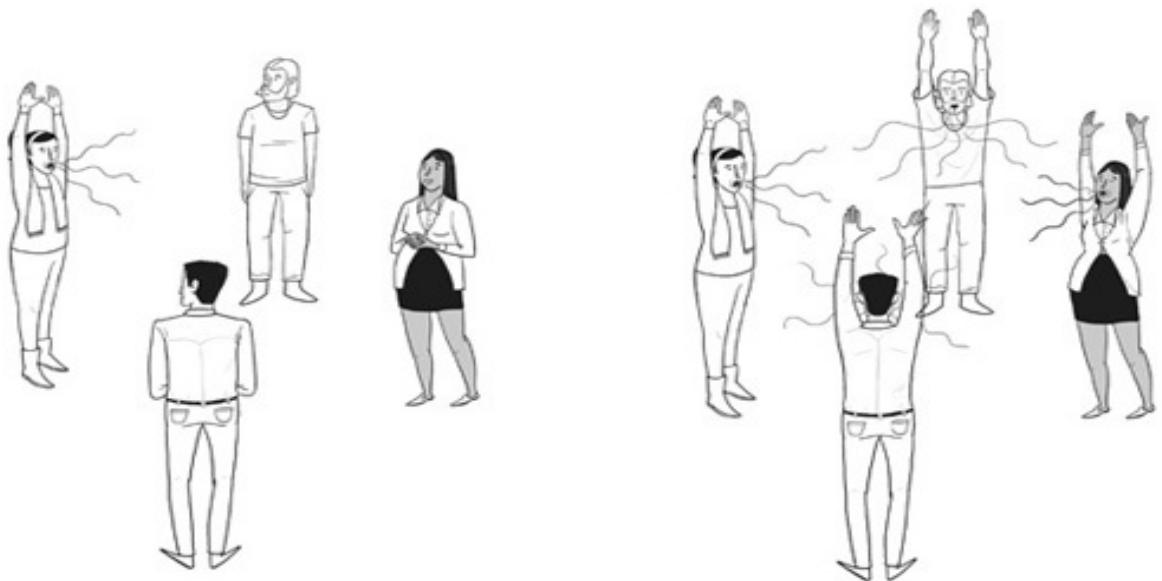
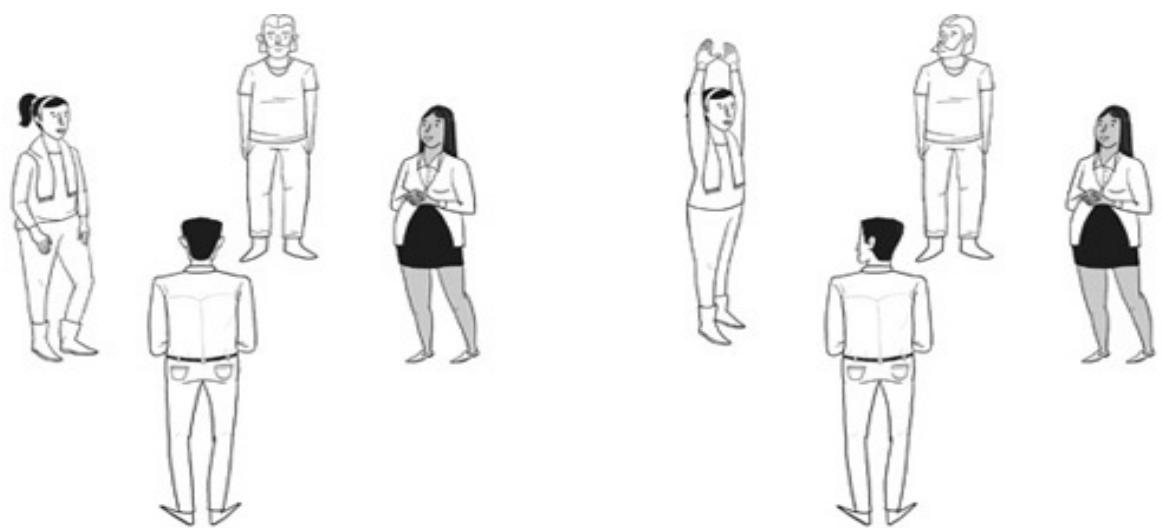
Statt Morning Moves können auch Yoga Asanas praktiziert werden.

ZITAT DER AUTORIN

*„Ich mag diese Übung, weil alle Teilnehmer*innen etwas Persönliches einbringen. So wird nicht nur dem Körper etwas Gutes*

*getan, sondern auch die Verbundenheit unter den Teilnehmer*innen gestärkt und die Stimmung aufgelockert.“*

PAULINE TONHAUSER



45

45

WOHLFÜHL GROOVE

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

Musik zum Tanzen

Der Wohlfühl Groove schafft Empathie, indem gemeinsam getanzt wird. Eine Person zeigt jeweils ihren persönlichen Wohlfühl Groove, die anderen kopieren diesen.

ANLEITUNG

1. Der Coach spielt Musik.
2. Die Teilnehmer*innen stellen sich im Kreis auf und beginnen sich zu bewegen.
3. Abwechselnd stellt sich immer eine Person für ungefähr eine Minute in die Mitte des Kreises und tanzt so, wie sie sich wohl fühlt.
4. Die anderen imitieren die Bewegungen der Person in der Mitte.
5. Alle sollten mindestens einmal in der Mitte gewesen sein.

ZITAT DER AUTORIN

„Ich mag diese Übung besonders, weil ich dadurch meine Leidenschaft zum Tanz in meine Workshops bringen kann. Gleichzeitig steigert sie durch das Kopieren der Bewegungen die Verbundenheit innerhalb der Gruppe.“

PAULINE TONHAUSER



ca. 1 Minute



— — —

FARN

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

5 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Während dieser Übung stretchen die Teilnehmer*innen ihren gesamten Körper und erhalten die Gelegenheit, sich kurz auf sich selbst zu konzentrieren. Danach fällt es leichter, sich auf den Workshop zu fokussieren.

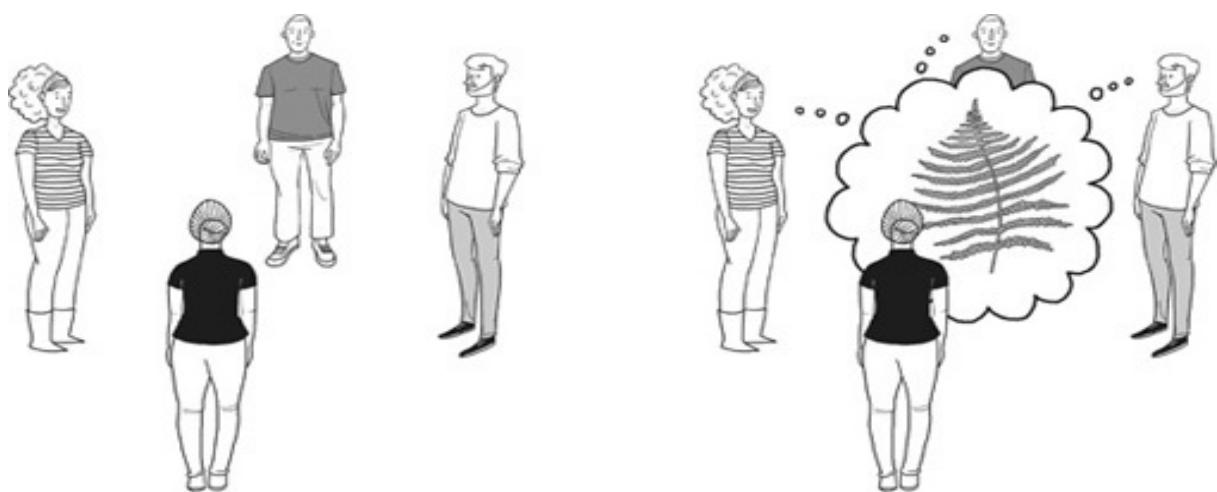
ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen stellen sich im Kreis auf.
2. Die Teilnehmer*innen schließen die Augen und stellen sich vor, ein Farn zu sein.
3. Dazu strecken sie die Arme, so kraftvoll wie möglich nach oben der Sonne entgegen.
4. Die Teilnehmer*innen stellen sich vor, dass ein Lüftchen aufkommt, und schaukeln als Farn sachte im Wind hin und her.
5. Wer mag, kann sich zusätzlich auf die Zehenspitzen stellen.

ZITAT DER AUTORIN

„Diese Übung ist sehr simpel, aber effektiv. Ich finde damit schnell meine innere Ruhe und kann danach fokussiert weiterarbeiten.“

MARA MILENA SUTER





BODY EXPRESSION

GRUPPENGRÖSS 5 - 12 Personen
E

DAUER 16 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Moderationskarten mit Emotionen, Musik ohne Songtext, großer und heller Raum

Während dieser Übung drücken die Teilnehmer*innen die sechs Grundemotionen durch ihren Körper aus: Freude, Trauer, Angst, Ekel, Wut und Überraschung.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen suchen sich einen Ort im Raum, an dem sie sich wohl fühlen und genug Platz um sich haben.
2. Der Coach erklärt die ganze Übung, bevor sie beginnt. Außerdem weist der Coach darauf hin, dass es bei dieser Übung darum geht, mit sich selbst in Verbundenheit zu sein und die eigenen Bewegungen zu genießen. Es ist wichtig, dass sich die Teilnehmer*innen nicht ausgestellt fühlen.
3. Der Coach spielt Musik und zeigt allen Teilnehmer*innen nacheinander eine Moderationskarte mit einer Emotion, so dass alle Emotionen verteilt sind.
4. Die Teilnehmer*innen haben nun die Aufgabe, sich zu der Emotion passend zu bewegen. Hierbei ist es normal, dass die Emotionen verschieden interpretiert werden.
5. Während der Übung soll nicht gesprochen werden. Die Teilnehmer*innen dürfen sich im gesamten Raum frei bewegen, aber sollten nicht miteinander interagieren.
6. Der Coach schaltet die Musik aus und bittet die Teilnehmer*innen, kurz die Augen zu schließen und nachzuspüren, was die Übung ausgelöst hat.
7. Die Übung wird in der Gruppe reflektiert.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Alternativ kann die Übung als Gruppenübung durchgeführt werden. Hierbei sollen die Teilnehmer*innen miteinander interagieren, improvisieren und evtl. sogar eine Geschichte darstellen. Allerdings sollte auch die Gruppenvariation im Stillen erfolgen.

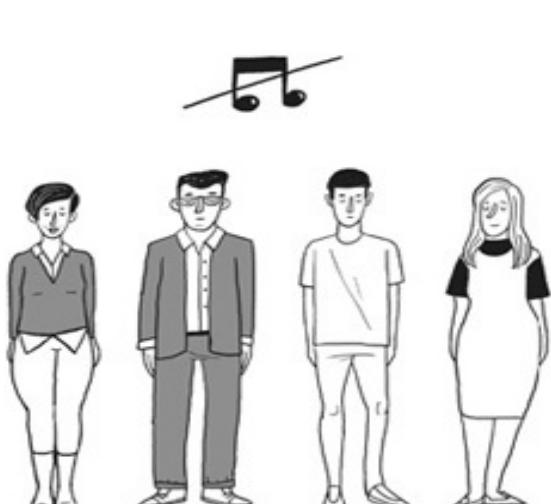
ZITAT DER AUTORIN

„Diese Übung gibt mir viel Energie und innere Ruhe.“

CATARINA RODRIGUES



TRAURIGKEIT



~ - - - -

U U S S S S S S S

DIE SONNE VOM HIMMEL HOLEN

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

5 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Diese Übung ist besonders morgens toll, wenn der Körper noch etwas eingerostet ist, weil sich alle einmal komplett durchstrecken und gleichzeitig ihre Muskeln aktivieren.

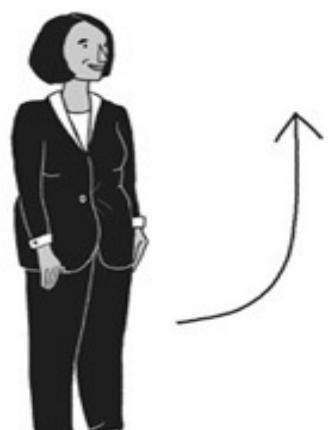
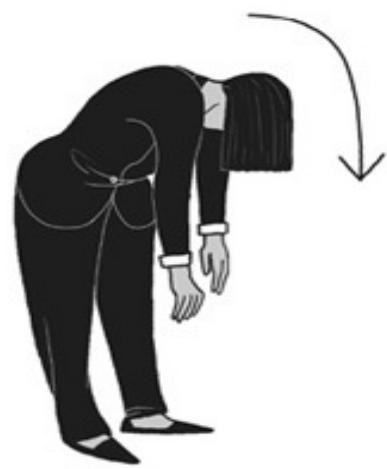
ANLEITUNG

1. Alle Teilnehmer*innen stellen sich im Kreis auf.
2. Nun strecken sich alle nach und nach so weit wie möglich. Erst werden die Arme über den Kopf gehoben, dann die Finger ausgerollt. Dann stellen sich alle auf die Zehenspitzen und strecken sich „der Sonne entgegen“.
3. Diese Position wird ein paar Sekunden gehalten und evtl. strecken sich alle noch ein bisschen mehr.
4. Wenn keine weitere Streckung möglich ist, lassen die Teilnehmer*innen Arme und Oberkörper in einer Vorbeuge nach unten fallen.
5. Die Teilnehmer*innen schütteln die Arme und den Rest des Körpers aus.
6. Die Teilnehmer*innen rollen sich Wirbel für Wirbel wieder in ihre normale Standposition auf.

ZITAT DER AUTORIN

*„Ich finde es immer gut, bei Körperübungen mit Bildern zu arbeiten.
So wird die Übung in ein schönes Storytelling eingebettet.“*

MARA MILENA SUTER





ENERGY BOOSTER

GRUPPENGRÖSSE

1 - Großgruppe

DAUER

10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL

-

Der Atem ist der Kompass für unser Energieniveau und für unsere Vitalität. Ein flacher Atem ist ein Zeichen für einen müden und gestressten Organismus. Diese kleine Übung kann unser Energieniveau in kurzer Zeit erhöhen und uns wieder für neue Taten motivieren

ANLEITUNG

1. Alle Teilnehmer*innen setzen sich auf einen Stuhl.

2. Der Coach leitet die Übung an:

„Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander auf dem Boden, die Schultern sind entspannt, die Hände auf den Oberschenkeln, Gesicht und Kiefer sind locker.“

Wir atmen jetzt in drei Runden intensiv ein und aus. Der Bauch bewegt sich wie ein Blasebalg, so ist unser Zwerchfell mit einbezogen, was angestauten Stress abbaut und unsere Organe massiert. Stelle dabei sicher, dass der Bauch genug Platz hat. Lockere gegebenenfalls deinen Hosenbund.

Atme während der Übung ruhig und tief in den Bauch, wobei du mit der Geschwindigkeit variieren kannst. Ein leichtes Schwindelgefühl - zumindest am Anfang – ist durchaus wahrscheinlich und normal. Der Körper ist an eine solche Sauerstoffdusche nicht gewöhnt.

1. Runde:

Du sitzt aufrecht auf deinem Stuhl. Senke den Blick nach unten oder schließe die Augen. Aktiviere eine tiefe und ruhige Bauchatmung. Denke dabei an den Blasebalg.

Atme ca. 10-20 Mal durch die Nase tief ein und aus.

Öffne dann die Augen, orientiere dich kurz und starte optional in die nächste Runde. Entscheide selbst, ob eine Runde genug war oder du eine weitere Runde machen möchtest. Wenn du genug

hattest, lasse die Übung nachwirken und kehre zu einer normalen Atmung zurück.

2. Runde:

Atme ca. 10-20 Mal durch die Nase ein und durch den Mund aus. Dabei behältst du deine tiefe und ruhige Bauchatmung bei. Öffne dann die Augen, orientiere dich kurz und starte optional in die nächste Runde. Entscheide selbst, ob du eine weitere Runde machen möchtest.

3. Runde:

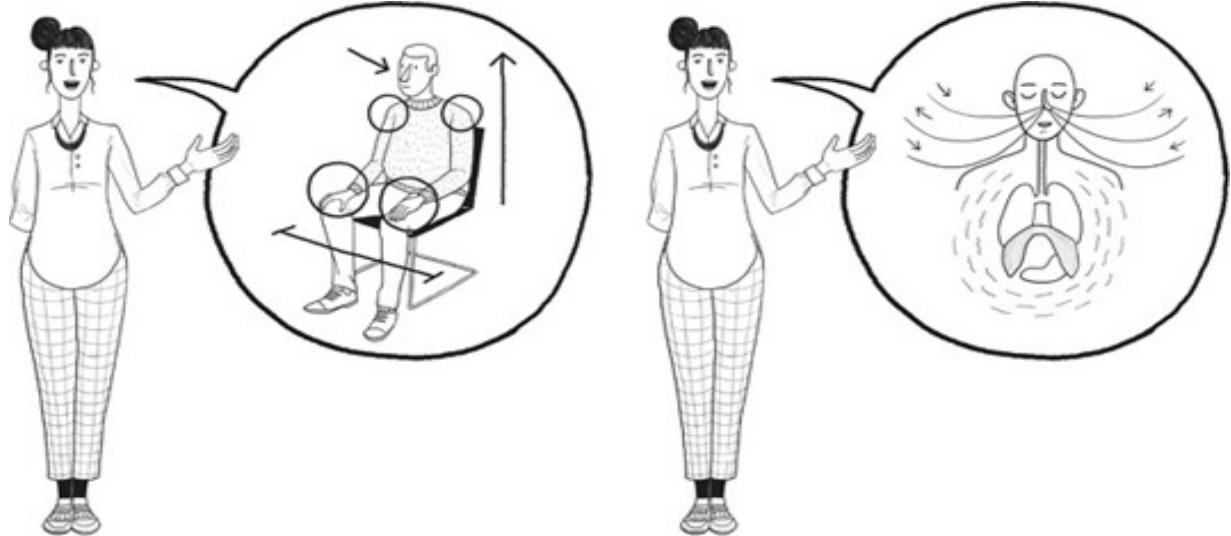
Atme ca. 10-20 Mal durch den Mund ein und wieder durch den Mund aus. Dabei behältst du deine tiefe und ruhige Bauchatmung bei. Öffne dann die Augen, orientiere dich. Lasse die Übung nachwirken und kehre zu einer normalen Atmung zurück.“

3. Nun sind alle wieder dabei. Die Teilnehmer*innen dehnen und strecken sich, damit sich der viele Sauerstoff setzen und integrieren kann. Vermutlich kribbelt es jetzt im ganzen Körper nach dieser Sauerstoffdusche.

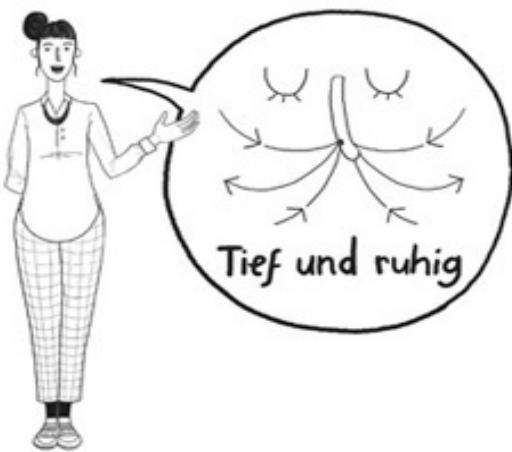
ZITAT DER AUTORIN

„So, wie wir atmen, so leben wir! Wenn wir unseren Atem wieder in Fluss bringen, steigt auch unsere Energie im ganzen Organismus und wir sind wieder voller Tatendrang.“

NICOLA ROHNER



1. Runde
Atme 10-20 Mal



2. Runde
Atme 10-20 Mal



3. Runde
Atme 10-20 Mal





BUTOH WALKING BODY SCAN

GRUPPENGRÖSSE 4 - Großgruppe
E

DAUER 20 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Genügend Platz, sodass sich alle Teilnehmer*innen frei bewegen können, ggf. Musik ohne Songtext, Papier und Stifte

Diese Übung wird vom japanischen Butohtanz inspiriert. Sie ermöglicht den Teilnehmenden, sich ihres Körpers, ihrer Bewegungen und ihrer Wahrnehmung bewusst zu werden.

ANLEITUNG

1. Alle Teilnehmenden suchen sich einen Platz im Raum, an dem sie sich frei bewegen können. Dieser Platz wird als Startpunkt festgelegt (A).
2. Nun suchen sich die Teilnehmer*innen einen zweiten Ort, der als Endpunkt festgelegt wird (B).
3. Die Teilnehmer*innen haben zehn Minuten Zeit, sich von A nach B zu bewegen.
4. Dabei sollte jede Bewegung möglichst isoliert und langsam ausgeführt werden, sodass jeder Körperteil, während dieser sich bewegt, bewusst wahrgenommen werden kann. Bei einem Schritt beispielsweise liegt der Fokus zuerst auf der Fußsohle, dann auf dem sich hebenden Fuß, auf dem Knie, usw.
5. Nach zehn Minuten endet die Musik und der Coach bittet die Teilnehmer*innen, sich wieder auf Position A zu stellen und bewusst ihre Atmung wahrzunehmen.
6. Um abzuschließen, erhalten die Teilnehmer*innen weitere zehn Minuten, um ihren Körper und ihre Bewegung von A nach B zu zeichnen. Hierbei sollte dieselbe Musik wiederholt werden.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Wenn sich die Gruppe damit wohl fühlt, ihren Körper zu bewegen, kann die Übung mit zusätzlichen Instruktionen vertieft werden.

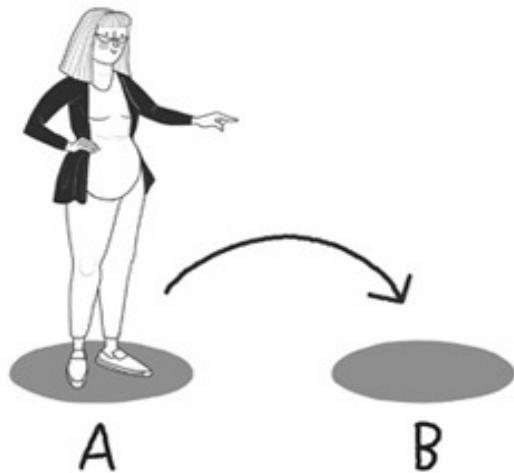
Beispielsweise kann die Geschwindigkeit variieren, die Teilnehmer*innen dürfen nur rückwärts gehen oder die Bewegungen sollen eine bestimmte Emotion ausdrücken.

ZITAT DER AUTORIN

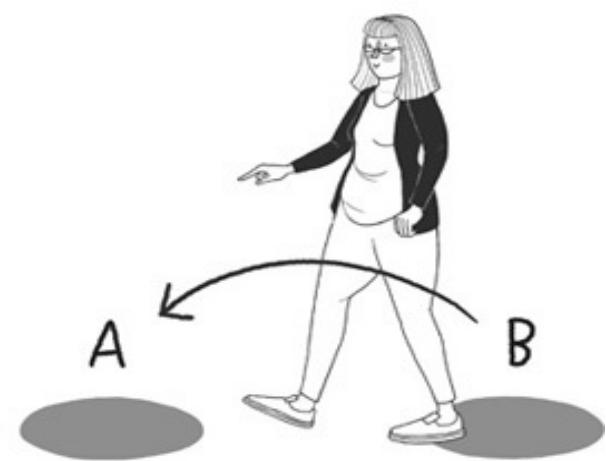
*„Inspiriert durch den Butohtanz, bewegen sich die Teilnehmer*innen während dieser Übung sehr bewusst und langsam. So fällt es leicht, die Bewegungen wahrzunehmen und sich mit dem eigenen Körper verbunden zu fühlen.“*

IOANNA-NOLIA LEFA

10 Minuten



Nach 10 Minuten



10 Minuten









PRACTICES

Reflection

Reflection Practices dienen dazu, Erlebtes zu reflektieren und zu verarbeiten. So werden sich deine Teilnehmer*innen ihrer Gefühlswelt bewusst und gewinnen persönliche Erkenntnisse aus dem Erlebten. Durch die Reflexion wird die Lernerfahrung zusätzlich verstärkt.

STRANDED

GRUPPENGRÖSS 3 - Großgruppe
E

DAUER 15 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Passender Soundtrack, z.B. „Music for Airports“ von Brian Eno, ggf. Matten/Decken/Kissen damit Teilnehmende sich bequem auf den Boden legen können, Gong

„Stranded“ wird eingesetzt, nachdem in einem Workshop eine kritische Masse an Material produziert worden ist und Bedarf für Kontemplation und innere Integration dieses Materials besteht. So kann „Stranded“ z.B. nach Abschluss einer Observe- oder Synthesize-Phase angewandt werden.

ANLEITUNG

1. Der Coach lässt ganz kurz den bisherigen Prozess Revue passieren (z.B. Understand- und Observe-Phasen) und sagt, was sich an die Übung anschließt (z.B. Synthese: ein Auf-den-Punkt-bringen der bisherigen Erkenntnisse).
2. Der Coach sagt, dass die nächste Übung zur stillen Reflexion dient.
3. Die Teilnehmer*innen machen es sich im Raum bequem.
4. Der Coach leitet die Meditation ein:

„Stell dir vor, du bist während eines langen internationalen Fluges auf einem namenlosen Flughafen irgendwo auf der Welt gestrandet. Deine Weiterreise verzögert sich, es gibt nichts zu tun und du hast nun Gelegenheit, aufmerksam in dich zu spüren und die bisherigen Erkenntnisse des Workshops zu reflektieren.“
5. Der Coach startet die Musik.
6. Die Teilnehmer*innen schließen die Augen, lassen das bisher Geschehene Revue passieren und denken zugleich entspannt an die nächste Aufgabenstellung (z.B. durch Formulieren einer „How might we“-Frage).
7. Einschlafen ist explizit erlaubt, denn der Coach wird am Ende der Zeit einen Gong ertönen lassen.
8. Der Coach setzt sich entweder selbst irgendwo hin oder verlässt den Raum.

9. Nach 15 Minuten betätigt der Coach einen Gong und holt die Teilnehmer*innen wieder sanft in den gegenwärtigen Moment zurück, gibt ihnen Zeit sich wieder im Hier und Jetzt einzufinden und moderiert die nächste Phase an.

ZITAT DES AUTORS

*„Stranded hat einen befreienden Effekt. Als Gestrandeter gibt es nichts zu tun: keine E-Mails zu checken, keine Aufgabe zu lösen. Tagträumen ist genauso erlaubt wie Einschlafen. Die Teilnehmer*innen können darauf vertrauen, dass sie während der Zeit der Übung nichts verpassen und am Ende durch einen Gong wieder sanft geweckt werden. Sie können sich komplett fallen lassen.“*

RENÉ ANDERSEN



o

v

g

LANDKARTE DER WACHSTUMSZONEN

GRUPPENGRÖSS 2 - Großgruppe
E

DAUER 10 Minuten

**BENÖTIGTES
MATERIAL** Flipchart, Darstellung des Modells der Wachstumszonen, ggf. vorbereitete Postits mit Input zu den drei Zonen

In der „Landkarte der Wachstumszonen“ werden unterschiedliche Zonen der persönlichen Lernentwicklung abgebildet. In Kombination mit Informationen über individuelle Grenzen und körperliche Reaktionen wird gezeigt, wie unterschiedlich Menschen auf ähnliche Sachverhalte reagieren können. Die Übung fördert zudem die Wahrnehmung dafür, wie wichtig es ist, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

ANLEITUNG

1. Der Coach zeigt das Modell der Wachstumszonen auf einem Flipchart.
2. Der Coach stellt die drei Zonen vor:
 - a. *Komfortzone: „Da wo wir zuhause sind, alles normal und vertraut ist.“*
 - b. *Lernzone: „Neue Bereiche, Orte, Erkenntnisse.“*
 - c. *Panikzone: „Unbekanntes, das Angst auslöst“.*
3. Der Coach ergänzt das Modell um die körperlichen Symptome, an denen wir merken, in welcher Zone wir sind (z.B. vorbereitet auf Post-its):
 - a. *Komfortzone: entspannt, ruhiger Atem und Puls*
 - b. *Lernzone: aufmerksam, erhöhter Puls und schnelle Atemfrequenz, erhöhte Muskelspannung*
 - c. *Panikzone: Der für Stress zuständige Bereich in unserem Hirn (Amygdala) löst eine “Kampf-oder-Flucht-Reaktion” aus: schneller Puls und Atmung, geweitete Pupillen, Schwitzen und hohe Muskelspannung. Jetzt sind wir für schnelle körperliche Reaktionen bereit.*
4. Die Zonen bedeuten für jeden etwas anderes. Daher wird die Landkarte mit Beispielen aus der Gruppe gefüllt: „Wer ist wo in der Komfortzone?“ (Bsp.: Bergsteigen, Umgang mit Tieren ...) „Wer befindet sich wann in der Lernzone?“ (Bsp.: neue Technik,

Gruppenprozesse ...) „Wer geht wann in die Panikzone?“ (Bsp.: Höhe, Augen schließen, fehlende Infos, unklare Strukturen ...).

5. Als Fazit aus der Übung wird erkannt, dass jede*r individuelle Zonenbilder hat. Die Zonen dehnen sich, wenn wir dazulernen, Ängste abbauen usw. und sie schrumpfen mit enger werdendem Erfahrungsspektrum. Wie Muskeln mit und ohne Dehnungsübungen.
6. Wichtig ist es, den Übergang von Lernen zur Panik zu erkennen, um an dieser Stelle einen Schritt zurückzutreten. Gut geht das körperliche „Runterfahren“ über Ausatmen, bewusstes Entspannen, Schütteln u.a. Zusätzlich kann der Coach den Teilnehmer*innen folgende Fragen mitgeben, die helfen, die Panikzone zu verlassen:

„Was ist das Schlimmste, das passieren kann?“

„Gibt es hier eine echte Bedrohung oder ist es falscher Alarm?“

MÖGLICHE VARIATIONEN

Vor der Übung kann ein Warm-up mit Dehnungsübungen durchgeführt werden. Darauf nimmt der Coach dann im Modell Bezug: Um beweglich zu bleiben, muss man an seine Grenzen gehen. Regelmäßiges Üben erweitert die eigenen Grenzen.

ZITAT DER AUTORIN

*“Ich möchte jede*n ermutigen, die persönlichen Grenzen regelmäßig abzutasten und ein bisschen zu dehnen. Das macht das Leben so*

viel interessanter!"

DOROTHEE WIEBE



BAUCHSYNTHESE

GRUPPENGRÖSS 3 - Großgruppe
E

DAUER 6 - 90 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Grundsätzlich alle Arten von Bastel- und Malmaterialien (typischerweise die sowieso vorhandenen Prototyping-Materialien).

Zusätzlich können zum Beispiel Acryl-Farben und großformatiges Papier/Karton/Leinwände hilfreich sein.

Die Bauchsynthese fördert die Intuition bei der Sinnfindung.

Die Bauchsynthese wird klassischerweise in der Synthesephase eines Design-Thinking-Prozesses verwendet, kann aber natürlich auch unabhängig von Design Thinking immer dann zum Einsatz kommen, wenn es darum geht, als Team den Sinn in einer großen Menge an Informationen zu finden.

Während der Synthese geht es zu oft nur um den analytischen Blick auf die an den Whiteboards gesammelten Daten. Die Intuition kommt dabei oft zu kurz, kann aber für wirklich interessante Erkenntnisse sehr wichtig sein. Durch die Übung werden die Teilnehmer*innen ins Hier und Jetzt gebracht und für kreative Gestaltung in den folgenden Schritten vorbereitet. Als Voraussetzung sollten die relevanten Daten allen Teilnehmer*innen bekannt und auch visuell im Raum sichtbar platziert sein.

ANLEITUNG

1. Der Coach/Moderator begründet die Wichtigkeit von Intuition in der Sinnfindung (etwa durch Beispiele aus Kunst oder Literatur) und lädt die Teilnehmer*innen zu einem Experiment ein.
2. Die Teilnehmer*innen lassen für 15 Minuten die Daten an der Wand, das Gesagte und Gehörte und all das, was „sonst noch im Raum“ ist, auf sich wirken. Dazu können sie für sich in ihrem Tempo an den Whiteboards stehen, sich die Post-its anschauen, durch den Raum gehen oder einfach nur dasitzen.
3. Die Teilnehmer*innen bringen in den folgenden 30 Minuten die Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse, Sätze etc., die sie gerade im Kopf haben, auf Papier. Als Collage aus Zeitschriften, als gemaltes Bild in Acryl, als Lego-Welt oder in irgendeiner anderen kreativen Form. Dabei geht es nicht darum, schöne Kunst zu schaffen, sondern vielmehr darum, seinen ersten Ideen intuitiv zu folgen, ohne darüber nachzudenken.
4. Nun stellen alle ihre Interpretation vor und erklären, was auf dem Artefakt zu sehen ist (pro Person 3-5 Minuten). Danach wird in der Gruppe darüber reflektiert, was sich Neues gezeigt und was das mit den schon durchgeführten Schritten zu tun hat.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Die Bauchsynthese kann problemlos variiert werden. Einerseits ist die Gruppengröße variabel und grundsätzlich nicht begrenzt. Bei Großgruppen empfiehlt es sich aus Zeitgründen, die erstellten Bilder

oder kreativen Artefakte nicht reihum vorzustellen, sondern diese in einer Galerie auszustellen und allen Teilnehmer*innen Zeit zu geben, durch die Galerie zu wandeln und sich inspirieren zu lassen.

Auch bei der konkreten Wahl der zu erstellenden Bilder oder Artefakte sind der eigenen Kreativität und dem Mut des Coaches keine Grenzen gesetzt.

ZITAT DES AUTORS

„Wirkliche kreative (Schaffens-)Prozesse in Kunst und Literatur brauchen Zeit und die viel zitierte Muse. Das steht oft im Widerspruch zum durchgetakteten Design-Thinking-Prozess. Aus meiner Sicht geht es nicht darum, sich für das eine oder andere zu entscheiden, sondern die richtige Mischung und den richtigen Takt aus Machen und Verweilen zu finden.“

Die Bauchsynthese ist eine Möglichkeit, in der Synthese bzw. während jeder Phase der Sinnfindung zu verweilen und vielleicht auch ein wenig die Muse mit ins Team einzuladen.“

JOCHEN GÜRTLER

15 Minuten



30 Minuten



3-5 Minuten



DANKBARKEITSWAND

GRUPPENGRÖSSE 5 - 20 Personen
E

DAUER 15 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Bunte Post-its, Sharpies für alle Personen, Whiteboard/große Wand zum Anbringen der Post-its, entspannende Musik, Time Timer

Diese Übung macht sich gut, wenn eine Gruppe schon länger als Team zusammenarbeitet und die Mitglieder etwas „Me-Time“ benötigen, beispielsweise nach stressigen Phasen und Deadlines. Außerdem eignet sich die Übung als sanfter Einstieg in ein spannungsgeladenes Thema.

ANLEITUNG

1. Im Raum läuft Musik.
2. Die Teilnehmer*innen verteilen sich im Raum. Jede Person ist mit einen Block Post-its und Stift ausgestattet.
3. Die Teilnehmer*innen dehnen oder schütteln sich. Danach legen oder setzen sie sich auf den Boden.
4. Die Teilnehmer*innen schließen die Augen und die Achtsamkeits-übung beginnt. Es wird Dankbarkeit rund um das Projekt/Team/ Workshop-Thema entwickelt. Der Coach gibt drei Aufträge:

„Denkt an mindestens drei Dinge, für die ihr heute dankbar seid.

Denkt an mindestens drei Dinge, für die ihr diesen Monat dankbar seid.

Denkt an mindestens drei Dinge, für die ihr dieses Jahr dankbar seid.“

5. Die Teilnehmer*innen reflektieren jede Frage für eine Minute.
6. Die Teilnehmer*innen öffnen die Augen und kommen durch ein kurzes Stretching wieder im Raum an.
7. Die Teilnehmer*innen schreiben die wichtigsten Punkte, für die sie dankbar sind, auf Post-its.
8. Reihum gehen alle an die Wand und kleben dort ihre Post-its auf. Dabei sprechen sie laut aus, was sie aufgeschrieben haben.

9. Die Ergebnisse werden gemeinsam reflektiert. Dabei kann der Coach folgende Fragen stellen:

„Was hat sich wiederholt?

Gab es Überraschungsmomente?

Ergeben sich Konsequenzen im Team?

Kann ein bestimmter Faktor ausgeweitet werden?“

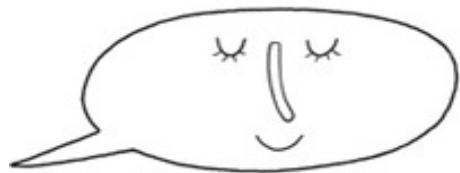
MÖGLICHE VARIATIONEN

Die Übung kann auch anonym durchgeführt werden. Dabei gehen alle gleichzeitig an die Wand und kleben ihre Post-its auf; anschließend werden diese gemeinsam gesichtet und dann besprochen.

ZITAT DER AUTORINNEN

„Die Übung zeigt auf schöne, verspielte Weise, dass uns immer positive Faktoren begleiten. Es ist wichtig, das Schöne nicht aus den Augen zu verlieren.“

HANNAH MAGIN UND ISABELLA VON HOBE





VISIONSREISE MIT ALLEN SINNEN

GRUPPENGRÖSSE	3 - Großgruppe
DAUER	30 Minuten
BENÖTIGTES MATERIAL	Papier und Stifte, separater Raum oder im Freien

Die Teilnehmer*innen werden sich spielerisch über Wünsche und Ziele in Bezug auf ein Projekt oder Team klar. Visionen werden entwickelt, miteinander abgeglichen und zusammengeführt.

ANLEITUNG

1. Die Teilnehmer*innen dehnen oder schütteln sich. Danach setzen oder legen sich alle entspannt auf den Boden.
2. Der Coach erwähnt, dass alles, was bei der Reise erlebt wird, vertraulich bleibt. Man kann am Ende teilen, muss aber nicht.
3. Um auf die Zeitreise einzustimmen, sollte eine Achtsamkeitsübung durchgeführt werden, bei der die Sinne geschärft werden. Zum Beispiel die Übung 5-4-3-2-1 (S. 28).
4. Nun beginnt die Zeitreise. Diese dauert 15 Minuten.
5. Der Coach empfiehlt den Teilnehmer*innen, die Augen zu schließen und während der Meditation mit allen Sinnen dabei zu bleiben.
6. Der Coach spricht folgenden Text:

„Wir beginnen die Fantasiereise und springen ein paar Jahre in die Zukunft: Unser Projekt hat sich besser entwickelt, als du es dir je erträumt hättest. Was ist genau passiert, dass das Projekt sich so toll entwickelt hat? Lass deiner Fantasie dabei freien Lauf, du bist nicht an Wahrscheinlichkeiten gebunden.“

„Du arbeitest an dem Projekt: Was machst du? Wo bist du? Wie sieht dein Arbeitsplatz aus? Was siehst du, was hörst du, was fühlst du?“

„Jetzt hast du eine Teambesprechung: Wie sieht diese aus und welche Rolle hast du im besten Team aller Zeiten?“

„Dein Alltag: Wie sieht ein perfekter Tag für dich aus? Wir verbringst du deine Pausen? Wie lange arbeitest du und in welchem Zyklus?“

„Nun geht dein Arbeitstag zu Ende. Du gehst raus und triffst eine befreundete Person, die du schon länger nicht mehr gesehen hast. Sie fragt dich nach deiner Arbeit und du berichtest davon, dass sich alles richtig gut entwickelt hat – was genau erzählst du? Was ist dir besonders wichtig?“

„Welches Grundgefühl hat sich bei dir eingestellt? Höre in dich hinein und versuche, einige Begriffe zu finden, die deine Gefühle gut beschreiben.“

7. Die Teilnehmer*innen öffnen die Augen und strecken sich.
8. Im Stillen machen sich die Teilnehmer*innen fünf Minuten lang Notizen zu dem Erlebten. Der Coach kann folgende Fragen stellen:
 - „Was ist dir besonders im Gedächtnis geblieben?“
 - „Gibt es Begriffe, die das Erlebte gut beschreiben?“
 - „Was war wichtig in Bezug auf die eigene Rolle und das Projekt allgemein?“
 - „Gibt es konkrete Ideen/Konsequenzen aus dem Erlebten?“
9. Die Ergebnisse werden im Plenum geteilt. Jemand schreibt mit.
10. Die Ergebnisse werden im Kontext des Workshops diskutiert. Der Coach kann folgende Fragen stellen:
 - „Welche Gemeinsamkeiten bei den Visionen gibt es?“
 - „Welche Unterschiede gibt es?“

„Auf welche gemeinsame Vision können wir uns einigen?“

„Was sind konkrete nächste Schritte für die Erreichung der Teamvision?“

MÖGLICHE VARIATIONEN

Als Alternative zur Begegnung mit einer befreundeten Person kann ein Zeitungsbeitrag eingebunden werden:

„Es gibt einen TV- oder Zeitungsbeitrag zu dem Projekt und du wirst auch erwähnt: Was würde in dem Artikel geschrieben werden? Stelle dir vor, was du liest/siehst und wie du dich dabei fühlst.“

ZITAT DER AUTORINNEN

„Wenn man das Ziel klar vor Augen hat, weiß man, in welche Richtung man gehen muss.“

„Unserer Erfahrung nach ist die Übung sehr motivierend und kann viele gute Ideen und Prozesse anstoßen. Man ist mit allen Sinnen quasi schon in der Zukunft und kann anschließend sehr fokussiert auf das Erarbeitete und bereits gefühlte Ziel hinsteuern.“

HANNAH MAGIN UND ISABELLA VON HOBE





LEBENSBAUM

GRUPPENGRÖSSE	3 - Großgruppe
DAUER	60 Minuten
BENÖTIGTES MATERIAL	Flipchart, Flipchartpapier, bunte Marker

Diese Übung eignet sich besonders gut, um am Anfang eines Coachings eine Standortbestimmung vorzunehmen. Der Baum ist daher eine Metapher für die eigene Lebenssituation, wobei der Fokus sowohl auf beruflichen als auch auf privaten Themen liegen kann. Die Visualisierung der eigenen Lebenssituation hilft dabei, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und die eigene Situation von außen zu betrachten.

Dabei läuft diese Intervention wie folgt ab: Die Teilnehmer*innen erarbeiten zunächst in Stillarbeit ihren ganz persönlichen Lebensbaum und visualisieren diesen auf Flipchartpapier. Dabei stehen die Wurzeln für Ressourcen aus der Vergangenheit, der Stamm für den Ist-Zustand, die Krone für die Zukunft, Früchte für Ergebnisse, ein Würmchen für Hindernisse oder Hürden und Dünger für Unterstützung der weiteren Entwicklung. Im Anschluss können die Lebensbäume in der Gruppe vorgestellt werden. Es entsteht sehr schnell eine sehr vertraute und offene Atmosphäre in der Kleingruppe.

ANLEITUNG

1. Der Coach erklärt die Übung des Lebensbaums und deren Hintergrund. Am besten zeigt er den Aufbau anhand eines Beispiels.
2. Die Teilnehmer*innen bekommen die Möglichkeit, Verständnisfragen zu klären.
3. Jede*r Teilnehmende nimmt sich eine leeres Flipchartpapier und farbige Stifte.
4. Um ausreichend Platz und Ruhe für die Aufgabe zu haben, verteilen sich die Teilnehmer*innen im Raum.
5. Jede*r Teilnehmende zeichnet ihren/seinen eigenen Lebensbaum auf das Flipchartpapier.
6. Nach ca. 25 Minuten kommen alle Teilnehmer*innen wieder im Kreis zusammen und die Lebensbäume werden einzeln kurz (jeweils 3 Minuten) vorgestellt.
7. Anschließend wird in der Gruppe über die gewonnenen Erkenntnisse reflektiert (10 Minuten).
8. Die Übung darf gern etwas nachwirken. Häufig bietet es sich an, auf den Erkenntnissen des Lebensbaums im Laufe des Trainings/ Coachings aufzubauen.

MÖGLICHE VARIATIONEN

VARIANTE 1

Die Dauer der Stillarbeit der Teilnehmer*innen kann variiert werden. Einige sind schneller als andere. Daher kann die Dauer angepasst werden.

VARIANTE 2

Die Reflexion ist ein wichtiger Bestandteil der Übung und kann sehr intensiv werden, weshalb eine großzügige Zeitplanung helfen kann, jeder und jedem den nötigen Raum zu geben.

ZITAT DES AUTORS

*„Die Ressourcen, die du brauchst, findest du in deiner eigenen Geschichte. Nur, wie können wir uns dieser bewusst werden? Diese Übung hilft dabei, die eigenen Ressourcen zu identifizieren. Mich als Coach bewegt die Übung jedes Mal. Denn zu sehen, welche Erkenntnisse die Teilnehmer*innen gewinnen und welchen Zugriff die Übung auf die eigenen Ressourcen ermöglicht, ist erstaunlich.“*

ROMAN NEUMANN



ca. 25 Minuten



3 Minuten



10 Minuten



၁၃၂

BRIEF AN MICH SELBST

GRUPPENGRÖSS 1 - Großgruppe
E

DAUER 20 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Leitfragen für die Reflexion und weißes Papier bzw. ein vorbereitetes Brief-Template mit Leitfragen, Stifte, Briefumschläge, Briefmarken

Am Ende des Workshops verfassen die Teilnehmer*innen einen kurzen persönlichen Brief an sich selbst, in dem sie das Gelernte für sich individuell reflektieren und festhalten. Dieser Brief wird ihnen nach einem gewissen Zeitraum zugeschickt und dient ihnen durch die Erinnerungen an den Workshop als Motivations- und Inspirationsgeber im Berufsalltag.

ANLEITUNG

1. Der Coach überlegt sich vor dem Workshop, welche Reflexionsfragen für den Workshop-Kontext passend sind. Best Practices hierfür sind:

„Was waren für dich Aha-Momente im Workshop?“

„Was hast du für dich Neues gelernt?“

„Welche konkreten Aspekte möchtest du für dich im Berufsalltag von nun an anders machen und warum?“

„Wofür bist du ganz besonders dankbar nach dem heutigen Tag/ der Workshop-Reihe/dem Training? Warum?“

Optional: Der Coach bereitet ein Template mit den jeweiligen Fragen vor – ähnlich einem Briefpapier.

2. Vor dem offiziellen Ende des Workshops lädt der Coach vor der Abschlussrunde zur bewussten Reflexion ein. Die Leitfragen werden allen Teilnehmer*innen kurz vorgelesen, um eventuelle Rückfragen zu klären. Natürlich sind sie als Inspirationsgeber zu verstehen, von denen ausgehend jede*r Teilnehmende eine ganz persönliche Reflexion startet.
3. Anschließend bekommen die Teilnehmer*innen zehn Minuten Zeit, um den Brief an sich selbst individuell und in Stille zu verfassen. Dieser Moment der Ruhe im Workshop-Ablauf kann wunderbar durch sanfte Hintergrundmusik begleitet werden.
4. Am Ende der Zeit teilt der Coach für jede*n einen frankierten Briefumschlag aus und bittet die Teilnehmer*innen ihren Brief zuzukleben und vorderseitig mit ihrer Adresse zu versehen.

5. Nach dem Workshop versendet der Coach die Briefe an alle Teilnehmer*innen nach einem vorher definierten Zeitraum. Best Practice hierfür sind sechs bis acht Wochen.
6. Die Teilnehmer*innen erhalten und lesen ihren selbst geschriebenen Brief und rufen sich das Erlebte und die damit verbundenen Erkenntnisse in Erinnerung.

MÖGLICHE VARIATIONEN

VARIANTE 1

Vor dem individuellen Schreiben kann eine kleine angeleitete Meditation stattfinden, die die Teilnehmer*innen in eine ruhige Stimmung versetzt.

VARIANTE 2

Alternativ kann ein Gehen in Stille durch die Räumlichkeiten mit den erarbeiteten Artefakten das Erlebte in Erinnerung rufen. Für diese Variation sollten etwa zehn Minuten mehr Zeit eingeplant werden.

ZITAT DER AUTORIN

*„Eine tolle Reflexionsübung mit zeitversetztem, nachhaltigem Effekt nach dem Workshop. Der Brief ist eine wunderbare Art, um sich die Teilnehmer*innen in eigenen Worten an ihre dann oft schon vergessenen Ideen und Anregungen erinnern zu lassen und diese zu reaktivieren. Mein erster persönlicher Brief an mich war eine gelungene Überraschung mit entschleunigendem Effekt in der Alltagsmühle!“*

HANNA HESSE



10 Minuten



6-8 Wochen





UNDERSTAND MEDITATION

GRUPPENGRÖSS 1 - Großgruppe
E

DAUER 20 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Sitz- oder Liegeunterlage pro Teilnehmer,
Papier, bunte Filzstifte, meditative Musik

Diese meditative Traumreise eignet sich besonders gut dafür, den Teilnehmer*innen einen persönlichen und tiefen Einstieg ins Workshop-Thema zu ermöglichen. Nach einer kurzen Phase der Zentrierung leitet der Coach die Teilnehmer*innen durch eine auf das Thema, den Kontext und die Teilnehmer*innen zugeschnittene Geschichte. Die dabei subjektiv empfundenen Visionen, Bilder und Empfindungen sind der Kern dieser geführten inneren Reise.

ANLEITUNG

1. Alle Teilnehmer*innen setzen oder legen sich hin.
2. Der Coach lässt langsam meditative Hintergrundmusik erklingen.
3. Die Teilnehmer*innen schließen die Augen oder wählen einen Ausblick, der sie nicht ablenkt.
4. Der Coach gibt mit ruhiger, stetiger Stimme Anweisungen.
5. Die Teilnehmer*innen sollen sich auf die Wahrnehmung der Atmung, der Sitz- oder Liegeunterlage und das eigene Körpergefühl konzentrieren.
6. Die Teilnehmer*innen atmen mehrmals tief in den Bauch ein. Bei jeder Ausatmung soll jegliche Anspannung losgelassen werden.
7. Durch die Traumreise sollen die Teilnehmer*innen sich an das letzte Mal erinnern, als sie mit dem Workshop-Thema in Berührung kamen. Hierzu lässt der Coach sie in ihrem Geist durch die Geschehnisse des Tages oder der Woche wandern und stellt dabei folgende Fragen:
„Wann war das Thema für dich relevant?“
„In welchen Situationen war das?“
„Was hast du gedacht und empfunden?“
8. Die Teilnehmer*innen sollen sich in diesen Moment nochmal einfühlen. Der Coach leitet dies mit folgendem Text an:
„Erinnere dich, was hast du gefühlt und empfunden? Wie war das für dich? Was war daran angenehm oder unangenehm?“

Was war das für eine Situation? Welche Menschen haben dabei eine Rolle gespielt? An welchem Ort war das? Erinnere dich an die Umgebung: die Hintergrundgeräusche, den Geruch, die Atmosphäre.“

9. Die Teilnehmer*innen sollen sich vorstellen, dass sie sich auf einem hohen Berg befinden und von dort oben auf alle Themen, die eben zu ihnen kamen, mit Abstand hinunterblicken können.
10. Aus diesem Themenüberblick sollen sich die Teilnehmer*innen eine Situation aussuchen und in diese, wie durch ein Fernglas, hineinzoomen. Eine Hilfestellung kann folgende Anleitung sein:

„Auf welches Thema hast du gerade besonders große Lust? Bei welchem Thema siehst du das größte Potenzial, dass es in diesem Kreis von Menschen innerhalb der nächsten Stunden/Tage/Wochen am meisten wachsen kann?“
11. Diese Situation sollen sich die Teilnehmer*innen noch einmal ganz genau vergegenwärtigen und sich die Emotionen und Bilder merken, die damit verbunden sind.
12. Je nach Thema kann der Coach situativ und intuitiv passende Anweisungen und Fragen hinzufügen.
13. Der Coach bereitet die Teilnehmer*innen darauf vor, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren.
14. Die Teilnehmer*innen atmen mehrmals tief ein. Der Coach gibt den Hinweis, dass sie mit der Einatmung nun wache, vitalisierende Energie einatmen.
15. Die Teilnehmer*innen dehnen und strecken sich, öffnen ihre Augen und richten sich auf.
16. Die Teilnehmer*innen dokumentieren in den nächsten zehn Minuten alles Gesehene und Gefühlte in Form von Bildern oder

Worten mit Filzstift auf dem Papierbogen.

MÖGLICHE VARIATIONEN

Wird die Understand Meditation zu Beginn des Workshops durchgeführt, kann der Coach auch fragen, was die Teilnehmer*innen empfunden haben, als sie zum ersten Mal die Workshop-Beschreibung gelesen haben.

ZITAT DER AUTOREN

*„Die Understand Meditation ist eine kraftvolle Technik aus dem Yoga. Bei jeder kreativen Arbeit ist diese Art von Einstiegsmeditation ein sinnvoller und tiefgehender Start. Vor allem bei co-kreativen Prozessen gibt sie Teilnehmer*innen die Gelegenheit, sich zunächst selbst mit der eigenen Erfahrung bezüglich des Themas zu verbinden, bevor dies in der Gruppenarbeit gemeinsam weiter erkundet wird.“*

GALINA EMELINA, LISA GÜNTHER UND JONAS FLEISCHER



10 Minuten



—

AWARENESS RAD

GRUPPENGRÖSSE 1 - Großgruppe
E

DAUER 20 - 30 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Stifte, kreisförmige Moderationskarten (z.B. mit 19,5 cm Durchmesser)

Die Methode hält einerseits dazu an, über eigene Stressindikatoren nachzudenken und sich diese explizit bewusst zu machen. Dadurch wird die Sensibilität geschärft, um frühzeitige Alarmsignale besser wahrzunehmen. Andererseits werden persönliche Maßnahmen entwickelt, die dem Stressabbau dienen. Die Teilnehmer*innen werden erinnert, dass sie dem Stress nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern aktiv Gegenmaßnahmen ergreifen können, um die Situation zu entspannen.

Das Werkzeug ist besonders geeignet für Teams in der Formierungsphase oder in starken Belastungsphasen. Zudem kann dieses Werkzeug auch jederzeit als individuelle Übung zur Selbstreflexion eingesetzt werden.

ANLEITUNG

1. Alle Teilnehmer*innen nehmen sich eine kreisförmige Moderationskarte und falten diese in acht Tortenstücke.
2. Dann tragen die Teilnehmer*innen in die Tortenstücke der linken Seite persönliche Stressindikatoren ein. Indikatoren können zum Beispiel Nägelkauen oder Herzrasen sein.
3. Auf der rechten Seite trägt jede*r Maßnahmen ein, die helfen, die eigene Balance zu wahren und entspannter, fokussierter und positiver zu werden oder zu bleiben. Wichtig ist, sich Maßnahmen zu überlegen, die einfach umsetzbar sind und in den eigenen Tagesablauf eingebaut werden können, beispielsweise ein Spaziergang draußen in der Mittagspause; Atemübungen oder eine Runde Tischfußball mit Kollegen.
4. Danach stellen sich die Teilnehmer*innen ihr Awareness Rad in Zweier- oder Dreiergruppen vor und geben sich gegenseitig Feedback.
5. Ihr Awareness Rad platzieren die Teilnehmer*innen dann an einem Ort, an dem sie öfter „darüber stolpern“, beispielsweise in der Handtasche, auf dem Schreibtisch oder im Badezimmer.

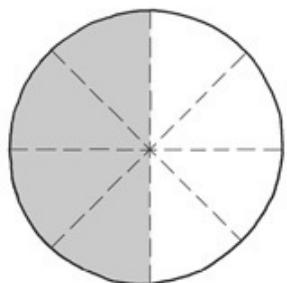
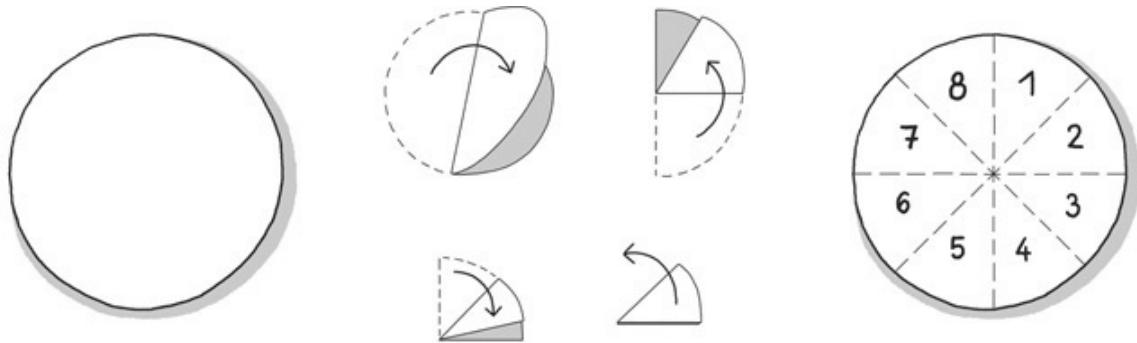
MÖGLICHE VARIATIONEN

Dieses Mindfulness Werkzeug kann auch auf einem Papier oder Flipchart in zwei Spalten sowie als Teamübung umgesetzt werden.

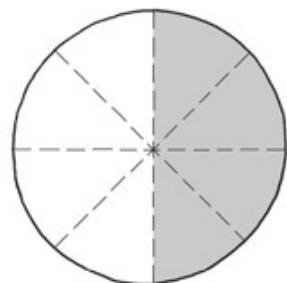
ZITAT DER AUTORINNEN

*„Es macht Spaß, etwas Haptisches zu basteln. Dieses Tool ist sehr einfach und zugleich sehr wirksam. Es ist toll, wenn die Teilnehmer*innen etwas nachhaltig Nützliches gestalten können.“*

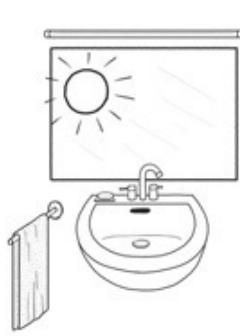
BETTINA MAISCH UND SILKE SASANO



Die persönlichen Stressindikatoren



Die positiven Maßnahmen



INNERE ACHTSAMKEIT

GRUPPENGRÖSS 2 - Großgruppe
E

DAUER 10 Minuten

BENÖTIGTES MATERIAL Musik, Karten in der Anzahl der Teilnehmer*innen mit Fragen aus den verschiedenen Fragenfeldern (siehe Anhang auf S. 248)

Diese Achtsamkeitsübung zur Selbstreflexion in Form einer Gehmeditation eignet sich in Workshops besonders nach lebhaften Phasen, um die Teilnehmenden wieder mehr nach innen zu fokussieren und trotzdem noch in Bewegung zu halten.

ANLEITUNG

1. Im Vorfeld werden Karten in der Anzahl der Teilnehmenden mit Fragen aus verschiedenen Fragenfeldern auf dem Boden verteilt, dass die Schrift verdeckt ist / nach unten liegt.
2. Alle Teilnehmenden gehen zu Musik im Raum umher.
3. Zwischendurch stoppt der Coach die Musik und die Teilnehmenden heben die Karte auf, die ihnen am nächsten liegt.
4. Sie beschäftigen sich dann für eine Minute im Stillen mit der Frage, die auf der Karte steht.
5. Danach geht die Musik wieder an und die Teilnehmenden bewegen sich weiter durch den Raum, bis die Musik erneut stoppt etc.
6. Den Vorgang kann man drei- bis fünfmal wiederholen.
7. Die Übung sollte schweigend verlaufen.

MÖGLICHE VARIATIONEN

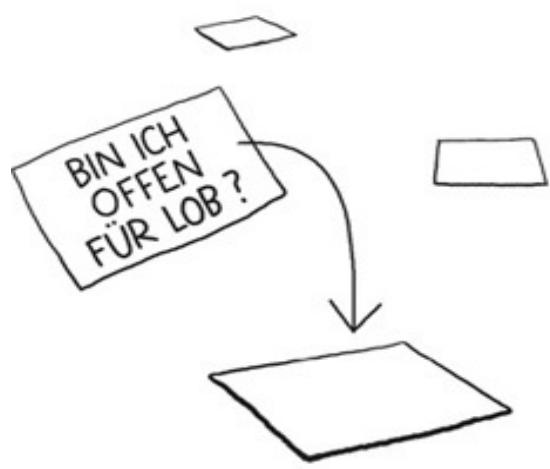
Die Übung kann man auch im Freien machen. Dafür sollte ein klar begrenztes Areal verwendet und die Zeit etwas ausdehnt werden.

ZITAT DER AUTORIN

..

„Die Fragen zu dieser Übung habe ich in langen Spaziergängen am schwarzen Sandstrand von Gomera nach der Geburt meines zweiten Sohnes gesammelt. Ich brauchte in dieser Phase der vermehrten Fürsorge für meine Kinder auch immer wieder Fokuszeit für mich und die Fragen haben mich dabei unterstützt.“

ANNA HOFFMANN



1 Minute



5 Mal Wiederholen



5

6 7

ANHANG

Fragenfeld 1: In welchen Momenten erlebe ich eine tiefe innere Stille?

- a. *In welchen Situationen oder in welchen Umständen habe ich in der Vergangenheit die Erfahrung der inneren Stille gemacht?*
- b. *Was war der entscheidende Auslöser für die Erfahrung der inneren Stille?*
- c. *Was kann ich aus den vergangenen Erfahrungen von Stille mit in die Gegenwart nehmen?*

Fragenfeld 2: In welchen Momenten fühle ich mich lebendig?

- a. *In welchen Momenten in der Gegenwart oder in der Vergangenheit fühle oder fühlte ich mich besonders lebendig?*
- b. *Woran spüre oder merke ich, dass ich lebendig bin?*
- c. *In welchen Momenten fühle ich mich abgestumpft oder innerlich tot?*

Fragenfeld 3: Was spüre ich unter meinen Füßen?

- a. *Was kann ich in diesem Moment unter meinen Füßen wahrnehmen?*
- b. *Spüre ich den Boden unter meinen Füßen?*
- c. *Wie oft spüre ich im Alltag den Boden unter meinen Füßen?*
- d. *Bin ich leichter in der Gegenwart, wenn ich den Boden unter meinen Füßen spüre?*

e. Fühlt es sich anders an, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit in der Gegenwart bin?

Fragenfeld 4: Was höre ich jetzt? Woran erinnert mich das?

- a. Welche Geräusche kann ich in diesem Moment hören? Welche Assoziationen kommen mir dazu?
- b. Achte ich im Alltag auf das, was ich höre?
- c. Wie oft nehme ich die Geräusche meiner Umgebung bewusst wahr?
- d. Welche Geräusche blende ich unbewusst aus?
- e. Gibt es Geräusche, die mich glücklich machen? Wie kann ich diese Geräusche öfter hören?

Fragenfeld 5: Was kommt mir in den Sinn, wenn ich den Himmel beobachte?

- a. Wenn ich jetzt in den Himmel sehe, was denke ich dabei?
- b. Wie fühle ich mich, wenn ich in den Himmel blicke?
- c. Sehe ich öfter am Tag mal in den Himmel? Was empfinde ich dabei?
- d. Ist der Himmel nur bei schönem Wetter interessant?
- e. Wie viel Zeit nehme ich mir in der Woche, den Himmel zu beobachten?

Fragenfeld 6: Wohin fließt in diesem Moment meine Energie?

- a. Wohin geht in diesem Moment meine Energie?
- b. Was bindet gerade meine innere Aufmerksamkeit?

- c. Bin ich mit meinen Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft?
- d. Habe ich konstruktive Pläne, die ich durch meine Aufmerksamkeit mit meiner Energie nähre?
- e. Stecke ich meine Energie gerade in Sorgen und Befürchtungen?
- f. Möchte ich, dass das, woran ich gerade denke, mehr Energie von mir bekommt?

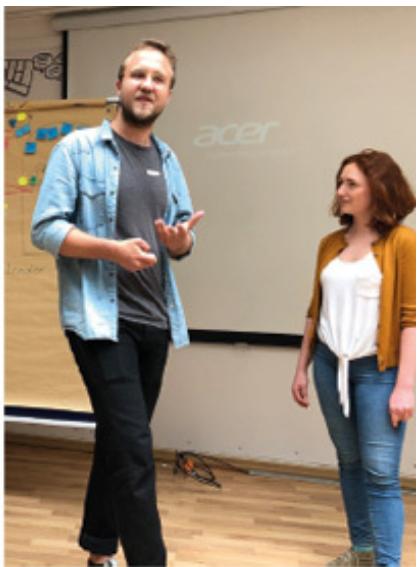
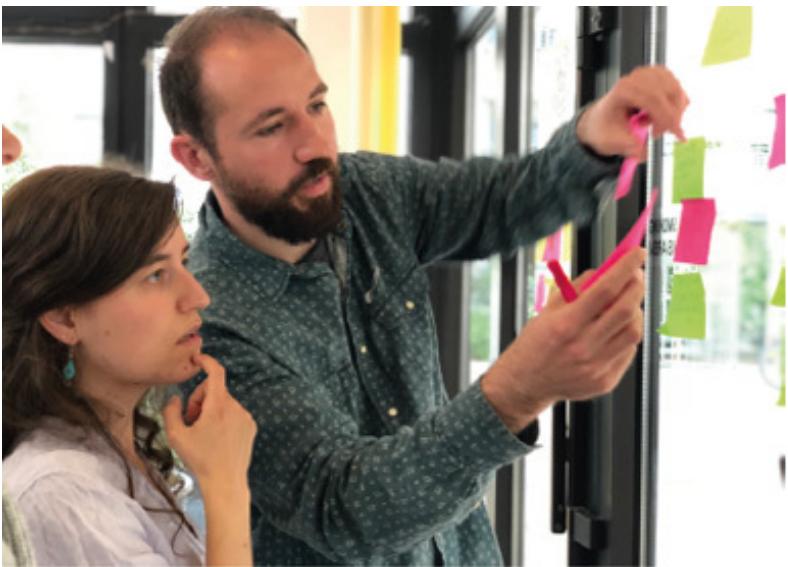
Fragenfeld 7: Wann lobe ich mich selbst?

- a. Lobe ich mich selbst? Wenn ja, in welcher Form?
- b. Darf man sich selbst loben? Stinkt Eigenlob?
- c. Kann ich meine eigene Leistung vor mir anerkennen?
- d. Bin ich offen für Lob?

Fragenfeld 8: Wann fühle ich mich in meiner Mitte?

- a. Wann fühle ich mich ganz in meiner Mitte?
- b. Wann spüre ich eine große innere Gelassenheit?
- c. Wann ist mein Vertrauen in mich und die Welt so groß, dass ich zuversichtlich bin, bevorstehende Probleme lösen zu können?
- d. Woran merke ich, dass ich in meiner Mitte bin?
- e. Woran erkenne ich, dass ich nicht in meiner Mitte bin?
- f. Wie fühlt es sich an, in der Mitte zu sein?
- g. Was unterstützt mich darin, in meine Mitte zu kommen?

h. Was hilft mir dabei, in meiner Mitte zu bleiben?





Gutschein 100 €

für den Design Thinking Schnuppertag

Der Schnuppertag ist ein offenes Training für alle, die Design Thinking auf eine unkomplizierte Art kennenlernen wollen. An nur einem Tag wirst du Teil eines multidisziplinären Teams, das Design Thinking gemeinsam erlebt.

Mehr Informationen:

designthinkingcoach.de/design-thinking-schnuppertag



Co-Autor*innen

Achim Schmidt	www.linkedin.com/in/achim-schmidt
Anastasia Gramatchikova	www.linkedin.com/in/gramatchikova
Anette Frisch	www.linkedin.com/in/anette-frisch
Anna Hoffmann	www.anna-hoffmann-consulting.de
Barbara Bosch	www.linkedin.com/in/barbara-bosch
Birgit Mallow	www.linkedin.com/in/birgitmallow
Catarina Rodrigues	www.linkedin.com/in/catinaritarodrigues
Christoph Frei	www.linkedin.com/in/christophfrei
Desiree Bösemüller	www.linkedin.com/in/desireeboesemueller
Dorothee Wiebe	www.linkedin.com/in/dorothee-wiebe
Dr. Bettina Maisch & Silke Sasano	www.linkedin.com/in/bettinamaisch www.linkedin.com/in/silkesasano
Dr. Sandy Glückstein	www.linkedin.com/in/sandyglueckstein
Edith Maria Balk	www.xing.com/profile/EdithMaria_Balk
Galina Emelina, Lisa Günther & Jonas Fleischer	www.linkedin.com/in/gemelina www.linkedin.com/in/lisa-guenther www.linkedin.com/in/jonasfleischer
Hanna Hesse	www.linkedin.com/in/hannahesse

Hanna Voss	www.linkedin.com/in/hanna-voss
Hannah Magin & Isabella von Hobe	www.facebook.com/Allcodesarebeautiful
Ioanna Nolia Lefa	www.linkedin.com/in/ioannalefa
Jens Springmann	www.linkedin.com/in/jens-springmann
Jochen Gürtler	www.linkedin.com/in/jochenguertler
Julia Weber	www.linkedin.com/in/julia-weber-vienna
Juliane Berghauser Pont	www.linkedin.com/in/julianebpont
Lore Sülwald & Katrin Rahnefeld	www.linkedin.com/in/lore-suelwald www.linkedin.com/in/katrin-rahnefeld
Lucia Stall	www.linkedin.com/in/lucia-stall
Lukas Richter	www.linkedin.com/in/LukasRichter1
Mara Milena Suter	www.linkedin.com/in/maramilenasuter
Nicola Rohner	www.linkedin.com/in/nicola-johanna-rohner
Pauline Tonhauser	www.linkedin.com/in/ptonhauser
René Andersen	www.linkedin.com/in/reneandersencoach
Roman Hagmann	www.linkedin.com/in/romanhagmannch
Roman Neumann	www.roman-neumann.com
Sarah Banasiak	www.linkedin.com/in/sarah-banasiak
Wolf Christian Hingst	www.linkedin.com/in/wolf-christian-hingst

Buchvorschau

66 + 1 WARM-UP, DIE DICH ALS TRAINER UNVERGESSLICH MACHEN

Als Design Thinker*in sind Warm-ups nicht wegzudenken aus meiner Welt. Sie sind die kleinen Helfer, die ich stets aus dem Ärmel schütteln kann, wenn ich sie brauche.

Ein Warm-up ist der perfekte Einstieg in einen gemeinsamen Workshoptag - egal, ob die Teilnehmer*innen sich bereits kennen oder sich völlig fremd sind.

Ein Warm-up sorgt an langen, intensiven Workshoptagen für frische Energie - egal, ob am frühen Morgen oder im Mittagstief.

Ein gutes Warm-up ist in der Lage, eingefahrene Denkweisen zu sprengen - egal, ob in der Recherche phase oder bei der Ideenfindung.

Last but not least: Warm-ups bringen eine Menge Spaß und machen deinen Workshop spielerisch, vertraut, wild - einfach unvergesslich!

Design Thinking Workshop

66 + 1 Warm-up, die dich als Trainer unvergesslich machen

von Pauline Tonhauser & 35 Coaches



66 + 1 Warm-up,
die dich als Trainer unvergesslich machen



+ Poster zum Download



Wie hat dir das Buch gefallen?

Du bist begeistert? Dann würde ich mich sehr über eine Rezension bei Amazon freuen!

Oder bist du enttäuscht?

Dann schreib mir bitte eine E-Mail, damit ich die Möglichkeit habe, eine Überarbeitung vorzunehmen.

Ich freue mich, von dir zu lesen. Deine Pauline

pauline@designthinkingcoach.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über www.dnb.de abrufbar.

[Books on Demand GmbH](#) Norderstedt

ISBN: 9783750458956