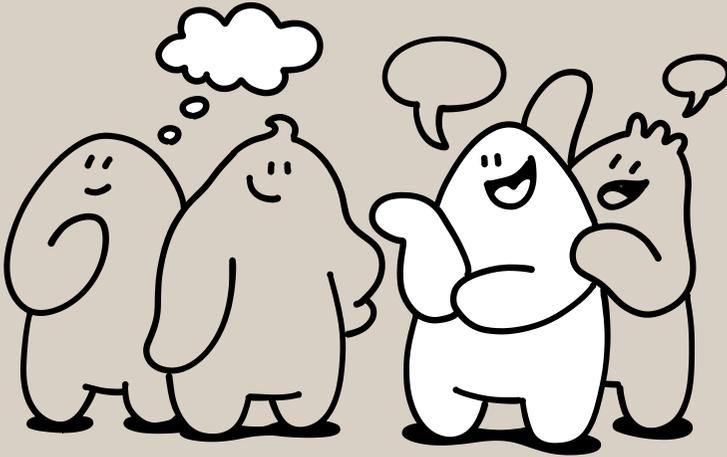


Aktionskarten für die weiterführende Schule



Für mehr Wir-Gefühl und eine bessere Kommunikation.
Für mehr Achtsamkeit und einen genaueren Fokus auf
wichtige Dinge. Zum Anregen der Kreativität, zum Ent-
fachen der Energie oder einfach zum Runterkommen.

Viel Spaß!

Impressum

Herausgeber

HOPP FOUNDATION for Computer
Literacy & Informatics gGmbH
Institutstraße 15
69469 Weinheim
www.hopp-foundation.de



2. Auflage 2023, © HOPP FOUNDATION for
Computer Literacy & Informatics gGmbH,
Institutstraße 15, 69469 Weinheim.
Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von
Auszügen, der fotomechanischen Wieder-
gabe und der Übersetzung, vorbehalten.
Bei Fragen, Anregungen und Feedback
freuen wir uns über eine E-Mail an
info@hopp-foundation.de

Die Aktionskarten sind in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit Mindshift.One
und Raum Mannheim entstanden.

Inhaltliches Konzept und Text

MINDSH/FT.ONE

Visuelles Konzept und Illustration

RM Raum Mannheim
Büro für visuelle Kommunikation

Über diese Box

Gemeinsam mit einem interdisziplinären Team bestehend aus Pädagoginnen und Pädagogen sowie Menschen mit Expertise in den Bereichen Design Thinking und Design hat die Hopp Foundation eine Sammlung von Aktionskarten erstellt, die Lehrkräfte in verschiedenen Situationen im Schulalltag unterstützen kann. Die Aktionen helfen unter anderem dabei, Energie zu tanken, die Kommunikation anzuregen oder den Fokus wiederzufinden.

Die Karten sind flexibel und vielseitig einsetzbar:

- Als kurzer Impuls oder für die ganze Schulstunde
- Als Einzelübung oder im Team
- In der Schule oder im virtuellen Klassenzimmer
- Spontan und ohne Material oder mit etwas Vorbereitung
- Im Unterricht, auf Klassenfahrt oder bei Projekttagen

Zur Unterscheidung sind die Aktivitäten in 6 verschiedene Kategorien eingeteilt, welche durch Farbcodes gekennzeichnet sind.

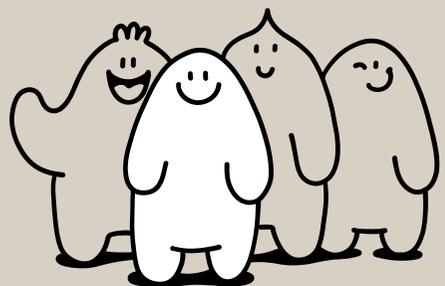
Die Zeitangaben beziehen sich ausschließlich auf die Durchführung der Übung. Die Impulse zur Reflexion können zeitlich individuell gestaltet werden.

Die Hopp Foundation wird das Set stetig erweitern. Diese neuen Inhalte können über die Internetseite bestellt oder heruntergeladen werden.

Die digitalen Aktionskarten sind ebenfalls auf der Webseite der Hopp Foundation zu finden.

www.hopp-foundation.de

2. Auflage 2023



Die Kategorien: Ziele und Anwendungsbereiche

Kommunikation

Kommunikative Kompetenz aufbauen + Kommunikation anregen + Fragen stellen + aktiv zuhören + lösungsorientiert kommunizieren + wertschätzend Feedback geben + empathisch und achtsam kommunizieren

Fokus

Bewegungs- und Denkipulse ermöglichen + Konzentration anregen + am Nachmittag oder nach Klassenarbeiten + auf die Unterrichtseinheit einstimmen + Aufmerksamkeit fördern

Wir-Gefühl

Vertrauen aufbauen + Teamgeist entwickeln + Zusammenhalt stärken + für neue Schulklassen oder für Klassenfahrten + Respekt und Wertschätzung fördern + Stärken stärken + Diversität anerkennen und schätzen

Energie

Den Kopf frei bekommen + (neue) Energie gewinnen + fit werden + am Morgen oder nach langen Lernphasen + Konzentration aufbauen

Kreativität

Neues entwickeln + sprachlich, künstlerisch, kognitiv + auf Ideen anderer aufbauen + kreativ denken + Mut zu wilden Ideen + über den Tellerrand schauen

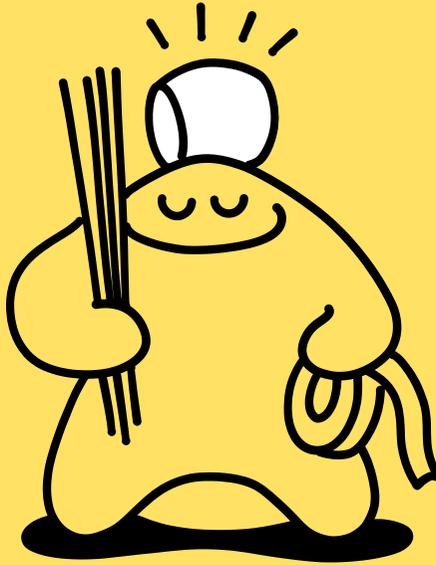
Achtsamkeit

Wahrnehmung schärfen + Aufmerksamkeit fokussieren + bewusst agieren + achtsam zu sich selbst sein + auf andere und die Umwelt achten + achtsam zuhören und reagieren

Spaghettiturm

Wir-Gefühl

- > Material erforderlich
- > ca. 20 Minuten



Gemeinsam mit anderen eine Herausforderung meistern und dabei Spaß haben: So geht Teambuilding!

Bei dieser Übung bauen mehrere Teams jeweils einen Spaghettiturm um die Wette. Das Team mit dem höchsten Bauwerk gewinnt. In kurzer Zeit wird geplant, diskutiert, experimentiert, optimiert ... und viel gelacht. Hier braucht es die Ideen und Talente jeder und jedes Einzelnen, um gemeinsam die beste Lösung zu realisieren.

Spaghettiturm

Vorbereitung/Material

Pro Team: 20 ungekochte Spaghetti, eine Rolle Klebeband, 1 m Bindfaden, ein Marshmallow als Turmspitze.

Ein Maßband zum Messen der Turmhöhe, eine Uhr.

Ablauf

Zunächst werden gleich große Teams von 4–6 Personen gebildet. Die Teamzusammensetzung kann von den Teilnehmenden selbst, der Lehrkraft oder per Los entschieden werden.

Alle Teams bekommen gleichzeitig ihr Material und folgende Instruktion:

„Bitte baut mit dem zur Verfügung stehenden Material in den nächsten 15 Minuten einen frei stehenden Turm, auf dessen Spitze das Marshmallow thront. Das Bauwerk darf nur die Unterlage (Tisch oder Boden) berühren, nicht aber Wände oder andere Gegenstände.“

Das Team mit dem höchsten frei stehenden Turm gewinnt.“

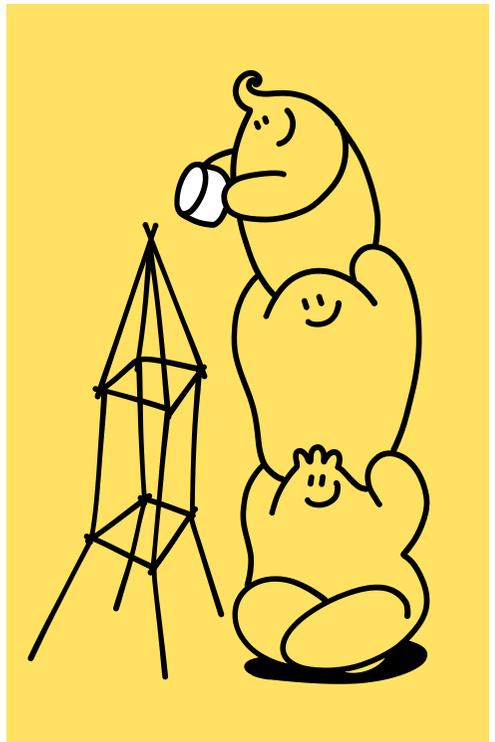
Nach Ablauf der 15 Minuten wird die Höhe der Türme vermessen und das Siegerteam gefeiert.

Reflexion

Was waren Erfolgsrezepte der Zusammenarbeit und was war hinderlich? Welche Phasen der Problemlösung wurden durchlebt? Wer wurde gehört und wer hat sich durchgesetzt? Warum? Wo war Kreativität und Mut im Spiel? Risiko versus Sicherheit – Höhe versus Stabilität?

Tipp

Zur Reflexion in der Klasse kann auch das Youtube-Video von Tom Wujecs TED-Talk „Build a tower, build a team“ genutzt werden.

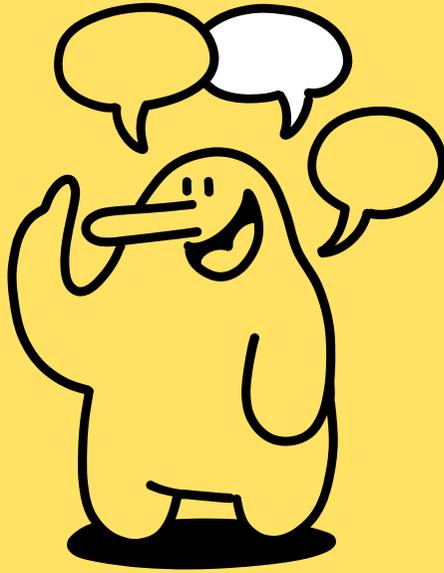


Wahr oder falsch?

Wir-Gefühl

> ca. 15 Minuten

> auch online



„Stimmt das wirklich? Das hätten wir gar nicht gedacht!“

Bei dieser Übung lernen sich die Schülerinnen und Schüler von einer ganz neuen Seite kennen. Sie dient zum ersten Kennenlernen oder dazu, die Teambildung in Gruppen zu vertiefen.

Wahr oder falsch?

Vorbereitung/Material

Falls die Aussagen im Raum visualisiert werden sollen, sind vorab Post-its, Karten oder Plakate zu organisieren.

Ablauf

Es werden Teams von ca. 5 Personen gebildet. Jede Person nimmt sich 1 Minute Zeit, um drei Aussagen über sich aufzuschreiben, von denen zwei der Wahrheit entsprechen und eine gelogen ist. Zum Beispiel:

- Ich habe letztes Jahr mit dem Fahrrad die Alpen überquert.
- Eigentlich wollte ich nicht Lehrer, sondern Meeresbiologe werden.
- Ich habe eine Zwillingsschwester, die in Istanbul lebt.

Ein Teammitglied beginnt und nennt drei Aussagen mit gleichbleibender Stimme und Mimik.

Die anderen Teammitglieder beraten sich und versuchen zu erraten, was die Lüge sein könnte. (2 Minuten)

Dann wird das Geheimnis gelüftet. Wenn sie möchte, kann die Person noch etwas mehr darüber erzählen. Dann ist das nächste Teammitglied an der Reihe.

Reflexion

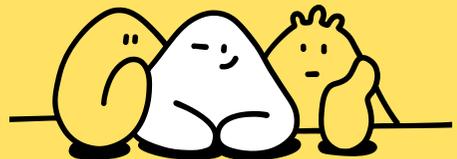
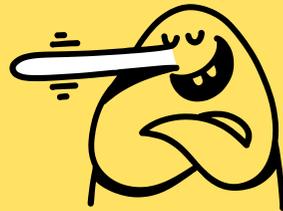
Thematisiert werden können Aspekte wie aufmerksames Zuhören und Beobachten, Entscheidungsfindung im Team, Mimik und Gestik.

Tipp

Diese Übung fördert auch das achtsame Zuhören und Wahrnehmen anderer.

Online-Variante

„Wahr oder falsch?“ kann auch online in virtuellen Gruppenräumen gespielt werden.

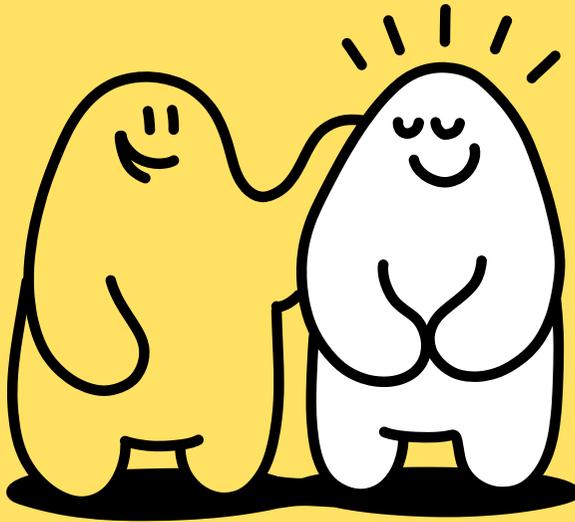


Wertschätzungskreis

Wir-Gefühl

> ca. 10 Minuten

> auch online



Positives Feedback kann so einfach sein!

Diese Übung ermöglicht es auf spielerische Art, den Fokus auf positive Aspekte der Mitschülerinnen und Mitschüler zu lenken und gleichzeitig zu erkennen, was andere am eigenen Verhalten schätzen. Sie lädt dazu ein, Wertschätzung in der Klassengemeinschaft zu stärken. Ideal als positiver Abschluss eines Schultages, eines Projekttagess oder zum Schuljahresende.

Wertschätzungskreis

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler sitzen an ihren Plätzen im Klassenzimmer oder bilden einen Kreis im Stehen.

Eine Person beginnt und sagt zur Person links von ihr einen wertschätzenden Satz, zum Beispiel:

– Ich danke Dir dafür, dass Du mir heute bei Mathe geholfen hast.

Die angesprochene Person bedankt sich dafür (z. B. mit einem Lächeln) und sagt nun ebenfalls zur Person linkerhand einen wertschätzenden Satz nach dem Muster:

– Ich danke Dir dafür, dass Du ...

So erhalten alle im Klassenzimmer wertschätzende Anerkennung von einem Mitschüler oder einer Mitschülerin und geben sie weiter.

Reflexion

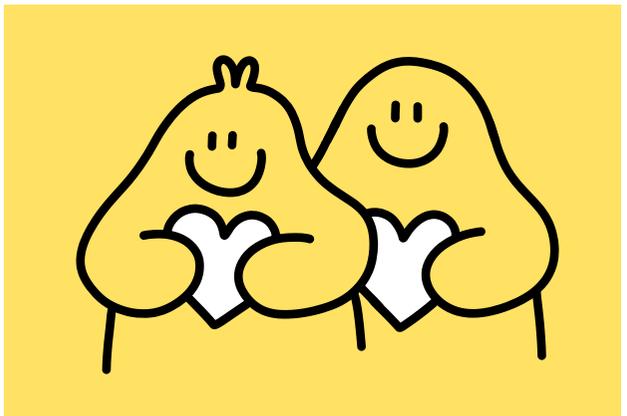
Im Alltag konzentrieren wir uns manchmal viel zu sehr auf negative Dinge. Welche Beispiele fallen uns ein? Was ist anders, wenn wir wertschätzender miteinander umgehen?

Tipp

Der „Wertschätzungskreis“ schärft auch die Wahrnehmung und fördert die Achtsamkeit gegenüber anderen.

Online-Variante

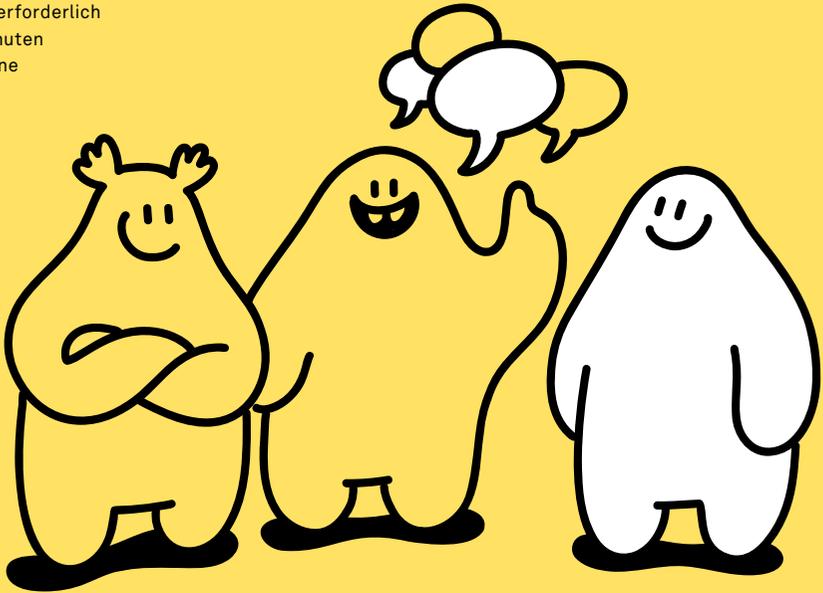
Diese Übung funktioniert online am besten, wenn sich alle per Kamera sehen können. Wichtig: Die Lehrkraft sollte zuvor die Reihenfolge vorgeben.



Ich und mein Mitbringsel

Wir-Gefühl

- > Material erforderlich
- > ca. 10 Minuten
- > auch online



Die Vorstellungsrunde mit dem extra Schub Energie!

Ein neues Schuljahr beginnt? Ist eine Gruppenarbeit geplant oder ein spannendes Gemeinschaftsprojekt? Auf Zuwurf nennen alle ihre Namen und ihren Beitrag. So stehen die vielfältigen Eigenschaften und Stärken im Team von Anfang an mit im Fokus.

Ein Kennenlernspiel, das Gruppen jeder Größe schwungvoll in die gemeinsame Arbeit starten lässt.

Ich und mein Mitbringsel

Vorbereitung/Material

Ein Ball oder etwas anderes, das sich gut werfen lässt

Ablauf

Das Team kommt im Kreis zusammen. Alle stehen oder setzen sich hin.

Eine Person nimmt den Ball und fängt an. Sie nennt ihren Namen und sagt, was sie zum Gelingen der geplanten gemeinsamen Aktivität – z. B. der nächsten Unterrichtseinheit – mitbringt.

Dieses „Mitbringsel“ kann sehr unterschiedlich sein: eine Eigenschaft (z. B. Kreativität), eine Verhaltensweise (etwa still beobachten) oder auch ein Gegenstand (wie Schokolade für die gute Stimmung).

Nun wirft er oder sie den Ball weiter. Die nächste Person stellt sich mit Namen vor, nennt ihr Mitbringsel, wirft den Ball ... Und so fort, bis alle mindestens einmal an der Reihe waren.

Reflexion

Was brauchen wir, um in einem Team anzukommen? Wie fühlen wir uns vor, wie nach der Kennenlernübung? Was stärkt unseren Zusammenhalt?

Tipp

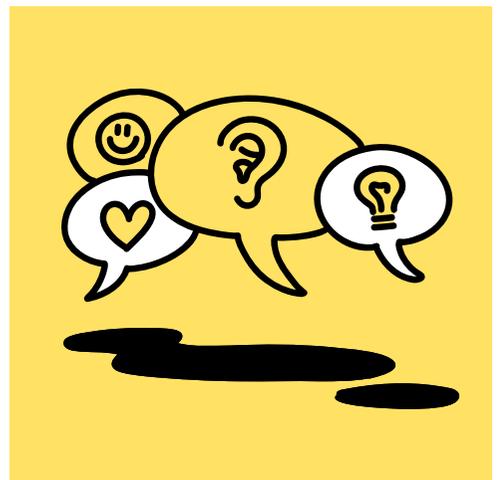
Ein Wollknäuel werfen und dabei den Faden festhalten – Wurf für Wurf wickelt es sich ab und verbindet das Team auch physisch miteinander!

Variante

Wer den Ball fängt, muss vor der eigenen Vorstellung erst Namen und Mitbringsel von allen aus der Gruppe aufzählen, die schon an der Reihe waren.

Online-Variante

Das Vorstellungsspiel funktioniert auch online. Wer an die Reihe kommen soll, wird direkt angesprochen: „Ich gebe das Wort an Olivia weiter.“ Diese Schülerin schaltet dann ihr Mikrofon an, nennt ihren Namen sowie das Mitbringsel und spricht dann die nächste Person an.



Flug um die Wette

Wir-Gefühl

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten



Im Team Herausforderungen meistern!

Einen Papierflieger bauen ist leicht. Aber zu mehreren und ohne Worte?
Nur mit der schwachen Hand?

Gemeinsam Hindernisse bewältigen und Hände und Blicke zum Sprechen bringen – dieses Spiel stärkt mit viel Spaß das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Verbundenheit in der Gruppe.

Flug um die Wette

Vorbereitung/Material

Pro Gruppe ein Blatt Papier (DIN A4).

Ablauf

Die Klasse bildet 2er- oder 3er-Teams.

Jedes Team bekommt ein Blatt und bastelt gemeinsam einen Papierflieger. Die Schülerinnen und Schüler dürfen nur ihre schwache Hand benutzen und nicht miteinander sprechen. Sie haben 3 Minuten.

Nun wird um die Wette geflogen. Die Teams einigen sich darauf, wer den Flieger wirft. Die Lehrkraft legt die Startlinie fest – und los geht's!

Gewonnen hat das Team, dessen Flieger am weitesten fliegt.

Reflexion

Wie können wir uns auch ohne Worte verständigen? Wie gehen wir mit Hindernissen um? Können wir unsere Erfahrungen in unseren Alltag übertragen?

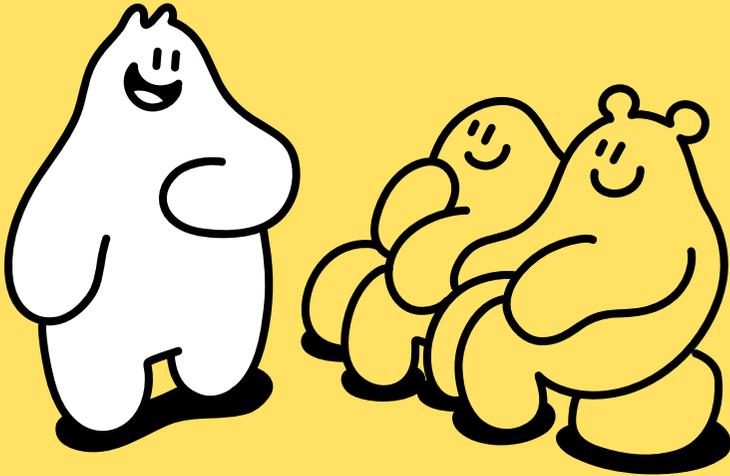


Nur ich allein

Wir-Gefühl

> ca. 15 Minuten

> auch online



Einzigkeit verbindet!

Alle erzählen, was sie besonders macht. Manche Besonderheit wird von anderen geteilt, manche hat jemand ganz für sich allein. Lebhaft treten die eigenen Stärken und die der anderen vor Augen.

Mit dieser Übung wirft die Gruppe einen tiefen Blick in ihre Ressourcenschatzkiste – ideal zur Stärkung des Zusammenhalts in der Klasse oder vor der Teambildung.

Nur ich allein

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material erforderlich.

Ablauf

Alle sitzen an ihren Plätzen und überlegen für sich kurz, was sie als Person besonders macht. Dann stehen sie nacheinander auf und teilen ihre Besonderheit mit der Klasse. Die Reihenfolge gibt die Lehrkraft vor.

Die erste Person sagt zum Beispiel: „Nur ich allein kann einen Kopfstand machen.“ Falls andere in der Klasse auch einen Kopfstand machen können, stehen sie ebenfalls auf und die erste Person ergänzt ihre Aussage: „Nur ich allein kann einen Kopfstand machen und liebe Regentage.“ Sie fügt so lange etwas hinzu, bis sie am Ende als einzige steht und alle anderen sitzen. Dann setzt sie sich wieder.

Nun steht die nächste Person auf und erzählt, was sie besonders macht. So geht es weiter, bis alle einmal an der Reihe waren.

Variante

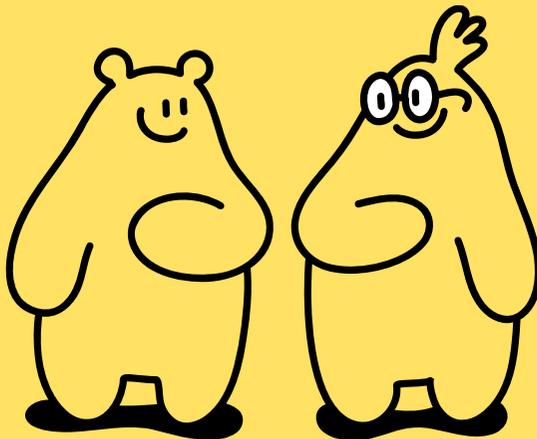
Wenn sich die Klasse gut kennt, kann die Übung auch statt für sich selbst für eine Mitschülerin oder einen Mitschüler gemacht werden. Geteilt wird dann, was sie oder ihn besonders macht.

Reflexion

Was bewirkt diese Übung bei uns? Fällt es uns leicht zu erzählen, was uns besonders macht? Überraschen uns manche Aussagen der anderen vielleicht? Wenn ja, warum?

Online-Variante

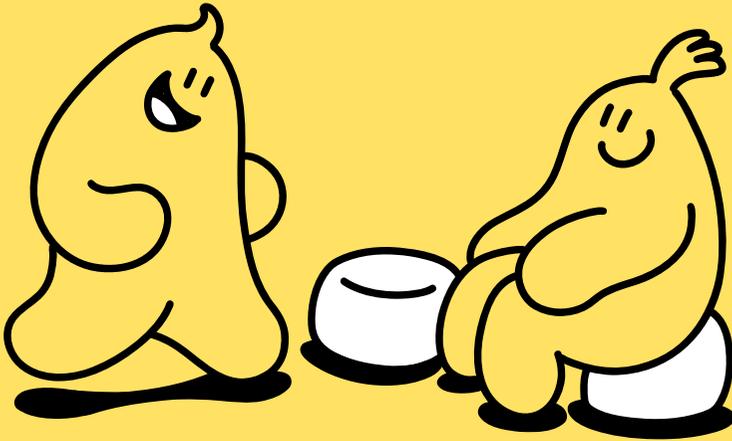
Die Übung ist auch für den Distanzunterricht geeignet. Statt aufzustehen, wird die Kamera angeschaltet. Alternativ kann die Handhebefunktion genutzt werden.



Durchgemischt!

Wir-Gefühl

> ca. 5 Minuten



Schwungvoll durchgemischt!

Auf Ansage geht's los – hier bleibt niemand sitzen! Alle, die eine bestimmte Eigenschaft teilen, müssen flugs die Plätze tauschen. Es gibt aber nicht für alle einen Platz! Wer übrig bleibt, macht die nächste Ansage.

Das temporeiche Bewegungsspiel fördert die Vertrautheit in der Klasse und stärkt das Teamgefühl.

Durchgemischt!

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material erforderlich.

Ablauf

Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Es gibt jedoch einen Stuhl weniger als Klassenmitglieder, eine Person bleibt also stehen.

Sie stellt sich in die Mitte und ruft alle mit einer bestimmten Eigenschaft auf, zum Beispiel:

- „Alle, die Regenwetter mögen!“
- „Alle, die morgens zu Fuß zur Schule gehen!“
- „Alle, die gern etwas Neues ausprobieren!“

Alle, auf die die aufgerufene Eigenschaft zutrifft, stehen blitzschnell auf und suchen sich einen neuen Sitzplatz. Auch die Person in der Mitte versucht, sich einen freien Platz zu schnappen.

Wer dieses Mal übrig bleibt, geht nun in die Mitte und ruft die nächste Teilgruppe mit einer „Alle, die“-Ansage zum Plätzewechseln auf.

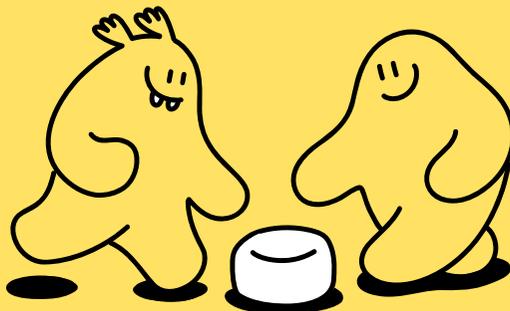
So geht es weiter, bis die Lehrkraft die Übung nach gut 5 Minuten beendet.

Reflexion

Fühlen wir uns nach der Übung anders als vorher? Haben wir etwas voneinander gelernt, das wir noch nicht wussten? Keinen Stuhl bekommen zu haben – löst dies etwas bei uns aus?

Tipp

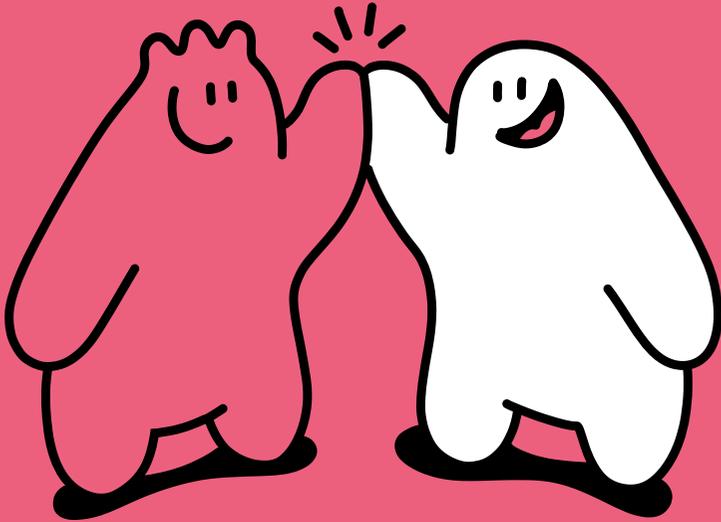
Bringt nach intensiven Arbeitsphasen auch frische Energie in die Gruppe.



Klatsch Dich fit!

Energie

> ca. 5 Minuten



Hier kommen Konzentration und Motorik gleichermaßen in Schwung!

Durch einfache Bewegungen, die Konzentration erfordern, klatscht sich die Klasse zu neuer Energie. Schülerinnen und Schüler aller Altersklassen werden so mit Spaß in Windeseile fit für den Unterricht.

Klatsch Dich fit!

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Je 2 Personen bilden ein Team und stehen sich gegenüber.

Die Lehrkraft demonstriert mit einer freiwilligen Person die Spielbewegungen und erklärt die Regeln:

„Zuerst klatscht Ihr Euch mit den Händen 1 x auf die Oberschenkel. Dann streckt Ihr die Arme aus. Danach wieder 1 x Oberschenkelklatschen, 1 x Armestrecken, 1 x Oberschenkelklatschen usw.

Beim Armestrecken könnt Ihr zwischen drei Varianten wählen:

- a) beide Arme nach links
- b) beide Arme nach rechts
- c) beide Arme hoch über den Kopf

Falls Ihr Euch dabei mit Eurem Partner oder eurer Partnerin spiegelt – also wenn Ihr beide die Arme nach oben oder in die gleiche Richtung streckt –, dann kommt nach dem Oberschenkelklatschen ein High Five. Das heißt, Ihr klatscht mit erhobenen Armen die Hände der gegenüberstehenden Person ab. Danach dann wieder 1 x Oberschenkelklatschen, 1 x Armestrecken usw. Ihr habt 3 Minuten und könnt gern immer schneller werden.“

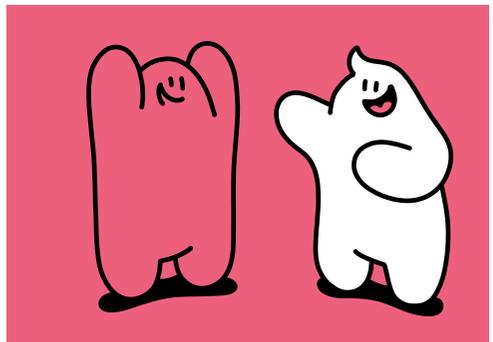
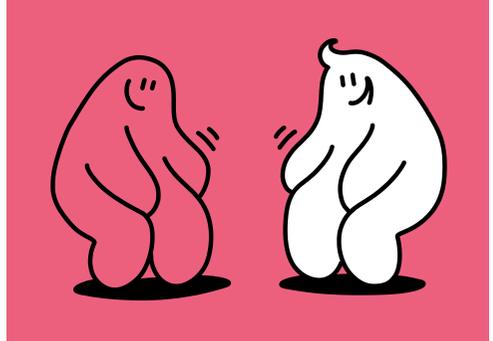
Alternativ zum High Five kann die Lehrkraft auch ein Fingerschnipsen vorgeben.

Dieser Ablauf wird mehrmals wiederholt (3 Minuten). Die Geschwindigkeit darf dabei gerne gesteigert werden.

Wettbewerb (optional)

Die Paare, die durcheinander kommen und nach einer gespiegelten Bewegung vergessen, dass nun ein High Five oder ein Schnipsen kommt, scheiden aus.

Das Paar, das als letztes übrig bleibt, hat gewonnen. Variante: Gewonnen hat das Paar, das die Bewegungsabfolgen am schnellsten schafft.

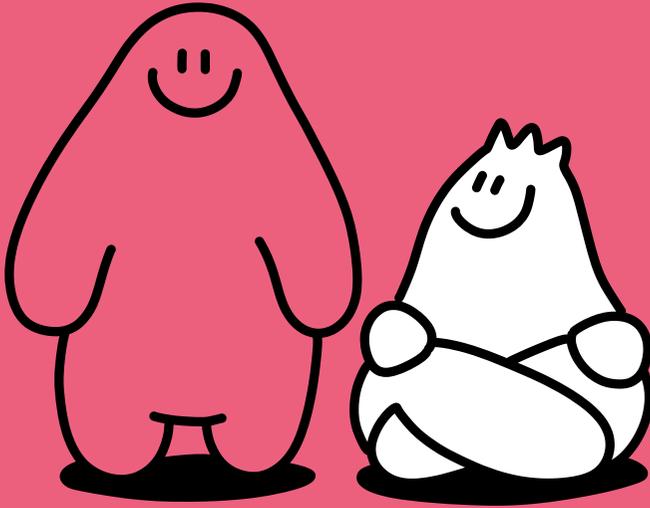


Steh auf!

Energie

> ca. 5 Minuten

> auch online



Hier bleibt garantiert kein Mensch sitzen!

Diese sehr kurze Übung am Platz ist bestens geeignet als Einstieg in den Unterricht, beispielsweise nach der Mittagspause. Sie sorgt durch einfaches Aufstehen und Wiederhinsetzen für Spaß und Bewegung.

Steh auf!

Vorbereitung/Material

Optional: Die Lehrkraft kann Fragen entwickeln, die zur Klassenstufe oder zum Schulfach passen.

Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler sitzen an ihren Plätzen. Die Lehrkraft stellt eine kurze Frage, bei der diejenigen aufstehen, die sich angesprochen fühlen. Zum Beispiel:

- Wer von Euch schläft morgens lieber lange, statt früh aufzustehen?
- Wer von Euch mag lieber Mannschaftssport als Individualsport?
- Wer von Euch schaut lieber Netflix, statt ins Kino zu gehen?

Als Variante kann die Lehrkraft auch eine bestimmte Gruppe zum Aufstehen auffordern:

- Alle, die farbige Socken tragen, stehen bitte auf.

- Alle, die etwas Süßes im Rucksack haben, stehen bitte auf.
- Alle, die Geschwister haben, stehen bitte auf.

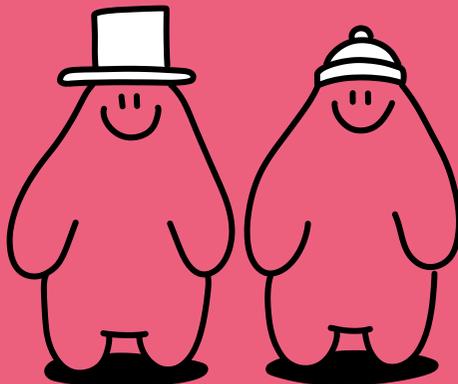
Natürlich kann auch eine Schülerin oder ein Schüler das Fragen bzw. Auffordern übernehmen.

Tipp

Diese Aktionskarte kann ebenfalls dafür eingesetzt werden, das Wir-Gefühl zu stärken, zum Beispiel zu Beginn eines neuen Schuljahres.

Online-Variante

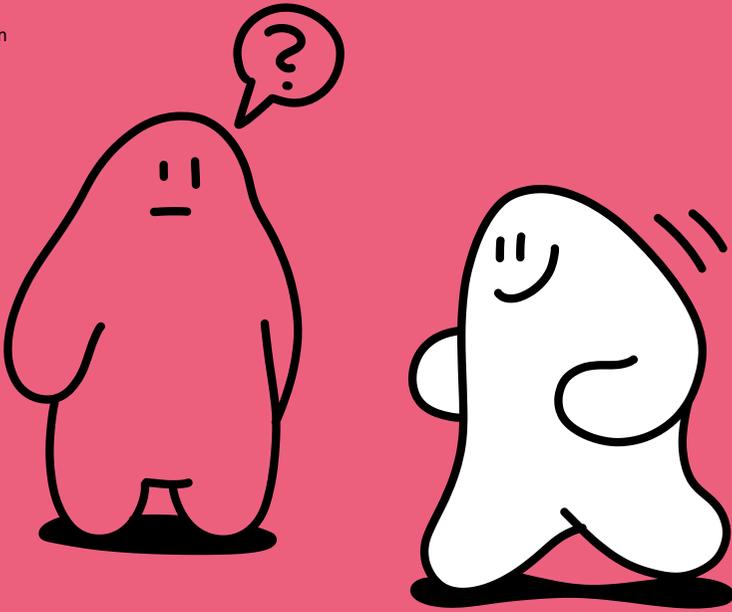
Auch hier können alle, die zustimmen, aufstehen. Alternativ können vor die Kameras kleine Kärtchen oder Post-its gehalten werden, welche bei Zustimmung entfernt werden. Manche Videokonferenztools bieten auch die Möglichkeit, visuell durch kleine Symbole (z. B. Emojis) zuzustimmen.



Stopp und los

Energie

> ca. 5 Minuten



Bewegung, die es in sich hat.

Bei diesem Spiel ist Konzentration gefragt, damit der Körper das macht, was der Kopf will. Begonnen wird mit einfachen Kommandos zum Laufen und Stehenbleiben. In den folgenden Runden wird die Komplexität nach und nach erhöht: Neue Kommandos kommen hinzu, Bedeutungen werden auf den Kopf gestellt.

Stopp und los

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich im Raum oder im Freien.

Runde 1

Die Lehrkraft gibt die Kommandos:

Stopp = stehen bleiben

Los = gehen

Nach 30 Sekunden wird die Bedeutung der Kommandos vertauscht:

Stopp = gehen

Los = stehen

Nach weiteren 30 Sekunden beginnt die zweite Runde.

Runde 2

Zu den beiden Kommandos der ersten

Runde kommen zwei weitere hinzu:

Klatsch = in die Hände klatschen

Spring = in die Luft springen

Die Lehrkraft nutzt alle 4 Kommandos in zufälliger Reihenfolge. (1 Minute)

Dann tauschen auch die neuen Kommandos ihre Bedeutung:

Klatsch = springen

Spring = klatschen

(1 Minute)

Runde 3 (sehr herausfordernd)

Die Kommandos bleiben so bestehen, zwei weitere kommen hinzu:

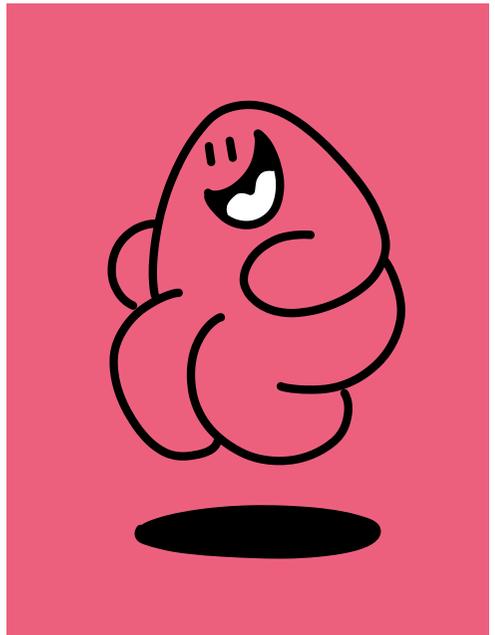
Yeah = die Arme nach oben und „Yeah“ rufen

Schnipp = mit den Fingern schnippen

Die Lehrkraft nutzt alle 6 Kommandos in zufälliger Reihenfolge. (1 Minute)

Die neuen Kommandos werden nun ebenfalls vertauscht. (1 Minute)

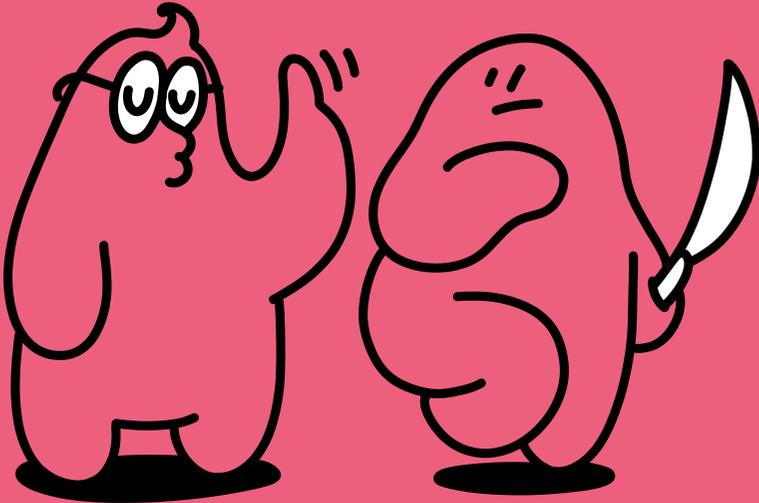
Spätestens jetzt sind alle (Lach-)Muskeln und Hirnwindungen aktiviert.



Oma, Tiger, Samurai

Energie

> ca. 5 Minuten



„Schere, Stein, Papier“ neu interpretiert – hier ist voller Körpereinsatz gefragt!

Wie bei dem beliebten Spieleklassiker wird auch hier zwischen drei Optionen gewählt. Durch den Einsatz des gesamten Körpers werden neue Energien freigesetzt und Bewegungsbedürfnisse gestillt. Es können Paare miteinander spielen oder Teams gegeneinander antreten.

Oma, Tiger, Samurai

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler stehen sich paarweise mit ca. 2 m Abstand gegenüber.

Auf Kommando der Lehrkraft stellen sie eine dieser drei Figuren dar:

Oma: Mit erhobenem Zeigefinger drohen und „Na, na, na“ sagen.

Tiger: Fauchen und die Hände wie Krallen geformt heben.

Samurai: Ein imaginäres Schwert von oben nach unten schlagen und siegesicher „Ha“ rufen.

Dabei schlägt der Samurai den Tiger, der Tiger frisst die Oma und die Oma schüchtert den Samurai ein.

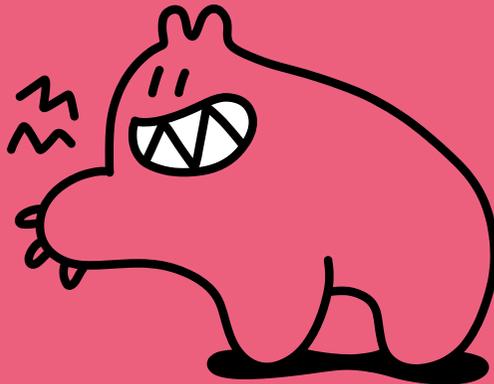
Team-Variante 1

Es werden zwei Teams gebildet, die sich in einer Reihe gegenüber aufstellen. Vor jeder Runde stimmen sich die Teams intern ab, welche Figur sie als nächste ausführen. Gestartet wird auf Kommando der Lehrkraft.

Team-Variante 2

Wieder werden zwei Teams gebildet. Diesmal stehen sie sich in zwei Schlangen gegenüber. Das jeweils erste Paar spielt gegeneinander. Die Person, die verloren hat, scheidet aus, die andere stellt sich hinten in ihrer Schlange an. Dann spielt das nächste Paar usw.

Wenn alle Mitglieder eines Teams ausgeschieden sind, hat es verloren und das Gewinnerteam bekommt einen Punkt. Es wird so lange gespielt, bis ein Team drei Punkte Vorsprung hat.

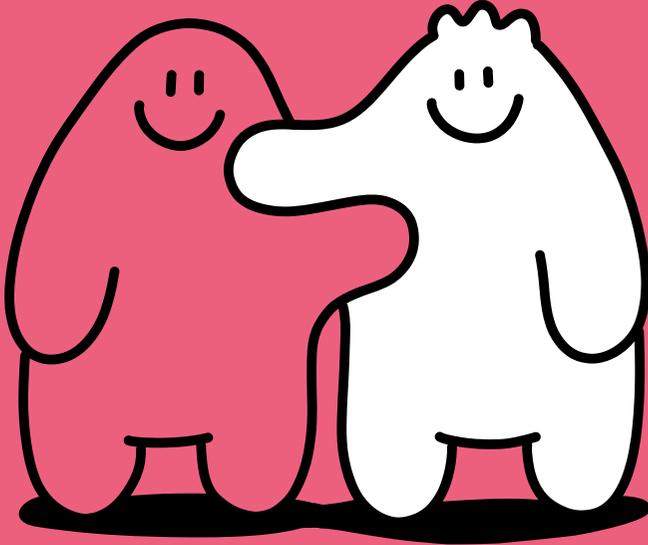


Finde das Passende!

Energie

> ca. 5 Minuten

> auch online



Wer findet zuerst den passenden Gegenstand?

Hier ist Schnelligkeit gefragt! Dieses Spiel regt den Kreislauf und die Kreativität gleichermaßen an und sensibilisiert für das eigene Umfeld.

Finde das Passende!

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Es werden Teams mit ca. 5 Personen gebildet. Dann wird definiert, in welchem Bereich des Raumes oder Schulhofs sich das jeweilige Team bewegen darf, so dass es nicht mit den anderen kollidiert.

Auf Kommando der Lehrkraft oder einer anderen Person sollen alle Mitspielenden Dinge möglichst schnell berühren, die vorgegebene Kriterien erfüllen, zum Beispiel:

- Berühre etwas Blaues!
- Berühre etwas Weiches!
- Berühre Deine linke Ferse!

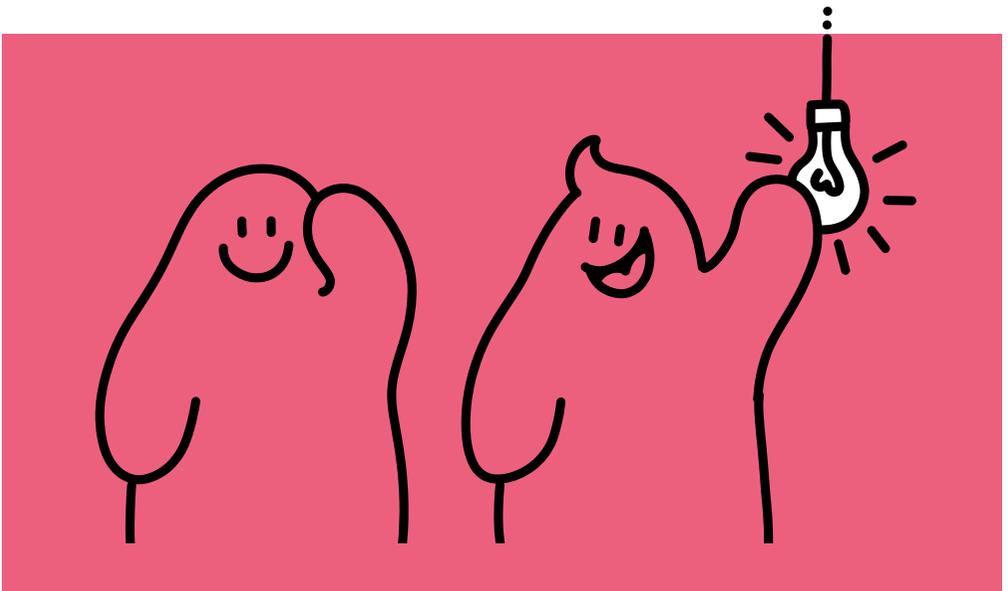
Die Abstraktion der Kommandos kann dabei sukzessive gesteigert werden, etwa:

- Berühre etwas Wichtiges!
- Berühre etwas, das Dich glücklich macht!
- Berühre etwas, das Dich inspiriert!

Online-Variante

Diese Übung eignet sich besonders für den Online-Unterricht, da sie sehr persönlich ist und Nähe ermöglicht, trotz physischer Distanz.

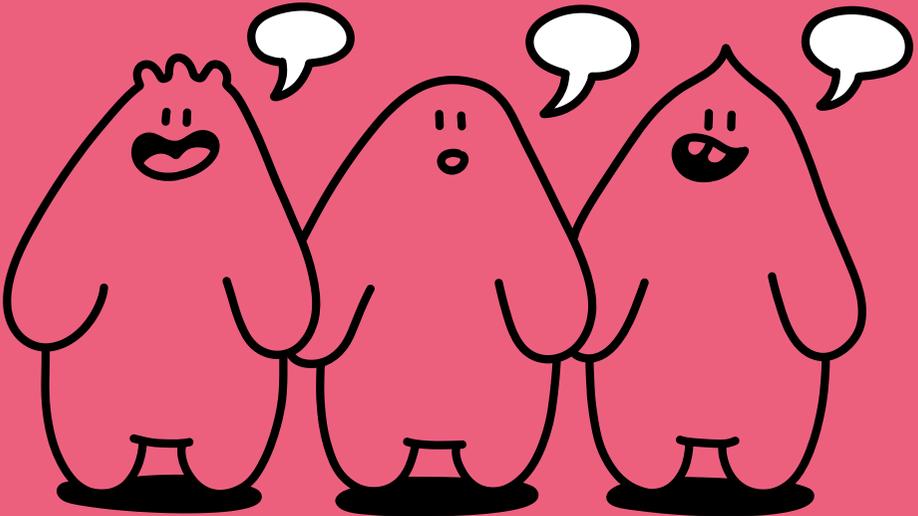
Hierbei halten die Mitspielenden die Gegenstände in die Kamera, statt sie zu berühren. Da flitzen manche schon mal in die Küche oder ins Badezimmer, um etwas Passendes zu finden und sind danach energiegeladener und fit für den Unterricht.



Wichtelmütze

Energie

> ca. 5 Minuten



Zungenbrecher mit Energieschub – Versprecher garantiert!

Bei dieser Übung sind schnelles Sprechen und Konzentration gefragt. Durch den raschen Wechsel zwischen ungewohnten Wörtern und einer Portion Bewegung werden müde Schülerinnen und Schüler wieder fit für die nächste Unterrichtseinheit.

Wichtelmütze

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Die Lehrkraft startet mit dem Wort „Wichtelmütze“, das im Uhrzeigersinn so schnell wie möglich von allen einmal wiederholt wird.

Sagt die Lehrkraft oder auch eine andere Person „Marschwechsel“, dann wird die Richtung geändert und aus „Wichtelmütze“ wird entgegen dem Uhrzeigersinn „Wurzelmöhre“.

Alle, die zögern, sich versprechen oder lachen, müssen eine Runde um den Kreis laufen.

Variante 1

Zusätzlich kann zu den Wörtern eine passende Bewegung vorgegeben werden:
Wichtelmütze: Hände formen eine Mütze auf dem Kopf

Wurzelmöhre: mit den Händen eine Möhre aus dem Boden ziehen

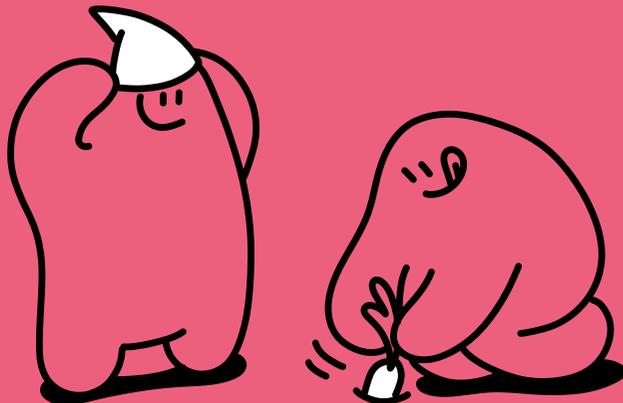
Marschwechsel: auf den Boden stampfen

Diese Bewegungsimpulse erhöhen die Komplexität und machen den Kopf noch schneller frei.

Variante 2

Anstelle der Person, die sich versprochen hat, laufen jetzt alle, die sich das Lachen nicht verkneifen können.

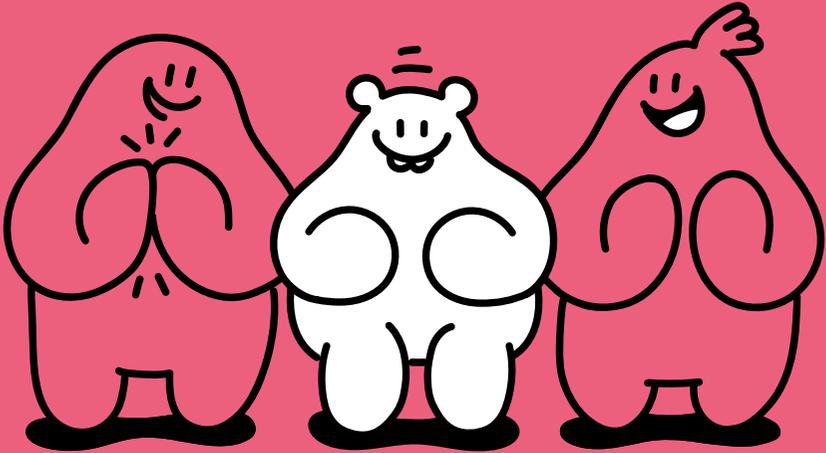
Das Spiel kann auch im Stehen am Platz gespielt werden.



Impulskette

Energie

> ca. 5 Minuten



Ein Impuls fliegt durch die Gruppe. Alle müssen blitzschnell reagieren und klatschen sich wach und präsent.

Dieses vitalisierende Spiel bringt frischen Schwung in die Klasse – ob am Morgen oder beim Start in den Nachmittag, vor intensiven Arbeitsphasen oder nach Klassenarbeiten.

Impulskette

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse kommt im Kreis zusammen. Die Lehrkraft reiht sich ein, wendet sich zur Person links von ihr, klatscht einmal in die Hände und schickt so einen Impuls auf die Reise.

Der Impuls läuft durch einfaches Klatschen von Person zu Person. Klatscht jemand 2-mal, wechselt der Impuls die Richtung.

Wer sich duckt, setzt beim Klatschen aus. Der Impuls geht über ihn oder sie hinweg zur nächsten Person im Kreis.

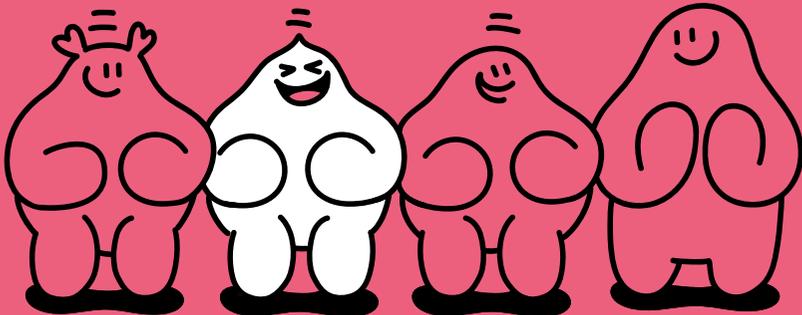
Je schneller der Impuls herumsaust, umso herausfordernder – und umso mehr wird gelacht!

Variante

Um die Komplexität der Übung zu erhöhen, sendet die Lehrkraft nach dem ersten Impuls einen zweiten Klatschimpuls in die entgegengesetzte Richtung.

Tipp

Die Übung eignet sich auch zur Stärkung des Wir-Gefühls, zum Beispiel vor geplanter Gruppenarbeit.

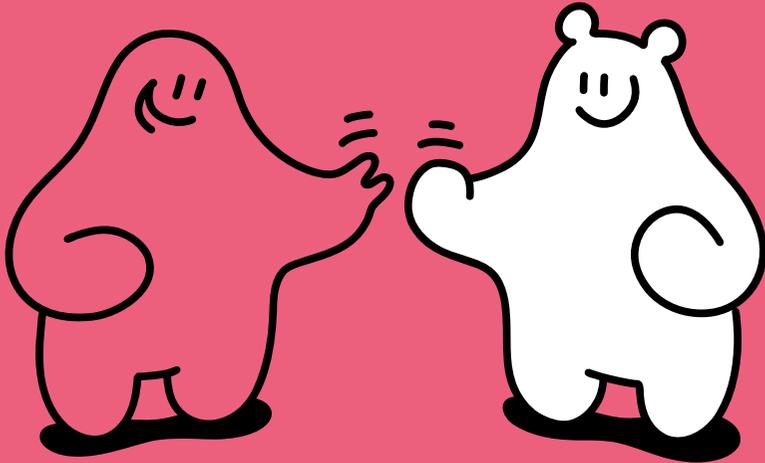


Schere-Stein-Papier-Challenge

Energie

> ca. 10 Minuten

> auch online



Mit viel Spaß (wieder) in Schwung kommen!

Egal ob allein gegen alle oder im Dauerduell – dieser „Schere, Stein, Papier“-Wettstreit bringt Bewegung in die Klasse und setzt neue Energie frei für intensive Lern- und Unterrichtsphasen.

Schere-Stein-Papier-Challenge

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Alle stellen sich hin. Eine Schülerin oder ein Schüler steht vorne und spielt allein gegen die übrige Klasse.

Die Lehrkraft sagt „Schere, Stein, Papier“ und alle zeigen gleichzeitig eine der drei Spielgesten:

- zwei zum V gespreizte Finger = Schere
- Faust = Stein
- die flache Hand = Papier

Die Schere siegt über das Papier, das Papier über den Stein, der Stein über die Schere. Sind die Gesten gleich, folgt noch eine Runde.

Wer gegen das vorne stehende Klassenmitglied verliert, hört auf zu spielen, setzt sich und streckt immer, wenn die Lehrkraft das „Schere, Stein, Papier“-Kommando gibt, die Arme aus und wackelt kurz mit den Händen.

Die anderen spielen so lange weiter, bis nur noch die Schülerin oder der Schüler vorne steht und die übrige Klasse sitzt.

Variante

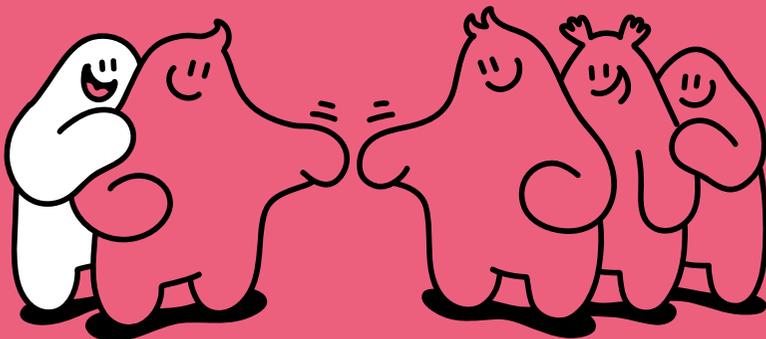
Alle bewegen sich frei im Raum und suchen sich eine Partnerin bzw. einen Partner. Wer verliert, läuft der Person, die gewonnen hat, als anfeuernder Fan hinterher. Diese sucht sich ein neues Gegenüber. So geht es weiter, bis nur noch ein Champion übrig ist und eine Ehrenrunde durch den Raum drehen darf.

Reflexion

Wie wirkt es sich aus, wenn wir das Spieltempo erhöhen? Verändert sich unsere Stimmung beim Spielen? Wie war unser Energielevel vor, wie ist er nach dem Spiel?

Online-Variante

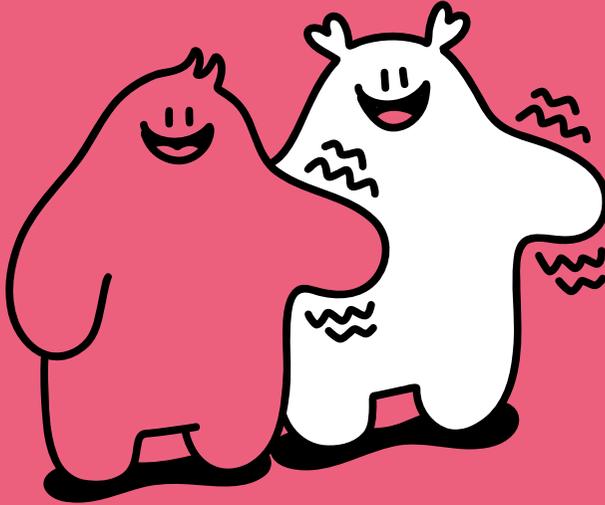
Die Allein-gegen-alle-Version eignet sich auch für den Distanzunterricht: Eine Person teilt ihren Bildschirm und spielt gegen die anderen.



Schütteln nach Zahlen

Energie

- > max. 5 Minuten
- > auch online



Körper und Geist locker schütteln!

Diese kurze Aktivierungsübung bringt die Energie in der Klasse zum Fließen, löst Konzentrationsbremsen und macht gute Laune. Eine ideale Mobilisation zum Morgenstart oder nach langem Sitzen.

Schütteln nach Zahlen

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Lehrkraft steht vor der Klasse und erklärt die Übung:

„Stellt Euch bitte hin. Wir schütteln uns wach und machen neun Durchgänge.“

Zuerst schüttelt Ihr 5-mal den rechten Arm, dann 5-mal den linken, danach 5-mal das rechte Bein und zum Schluss 5-mal das linke.

Nun macht Ihr diese Bewegungsfolge 4-mal, 3-mal, 2-mal, 1-mal, dann wieder 2-mal, 3-mal, 4-mal, 5-mal. Zuletzt noch mal bis 5 zählen, dabei den ganzen Körper ordentlich ausschütteln – und stopp!

Zählt immer laut mit, und zwar von der höchsten Zahl herunter, also beim ersten Durchlauf von 5 auf 1, beim zweiten von 4 auf 1 usw.“

Variante

Die Schülerinnen und Schüler bilden 2er-Teams und stellen sich gegenüber. Nun geben sie sich 5-mal ein High Five mit der rechten Hand, 5-mal mit der linken, stampfen 5-mal mit dem rechten Fuß, dann 5-mal mit dem linken usw.

Online-Variante

Die Übung eignet sich auch im Fernunterricht zur aktivierenden Auflockerung zwischendurch.

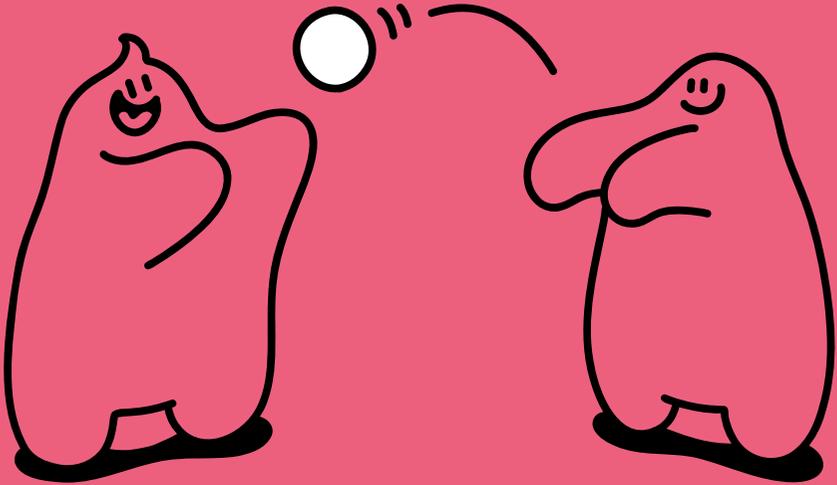


Ballparty

Energie

> Material erforderlich

> ca. 10 Minuten



Bewegung plus Konzentration gleich frische Energie im Team!

Werfen, fangen, weitergeben – der Spielball nimmt verschiedene Wege. Gar nicht so einfach, hier den Überblick zu behalten. Dieses Spiel fordert Motorik, Gedächtnis und Aufmerksamkeit gleichermaßen. Ideal für große Gruppen mit mindestens 10 Personen.

Ballparty

Vorbereitung/Material

Etwas, das sich gut werfen lässt – zum Beispiel ein (Papier-)Ball.

Ablauf

Alle stellen sich im Kreis auf.

Die Lehrkraft wirft einen Ball in die Runde. Die Schülerinnen und Schüler spielen ihn weiter, aber nicht an die Person direkt neben ihnen.

Wenn alle den Ball einmal bekommen und weitergeworfen haben, geht er wieder an die Lehrkraft zurück. Pro Person und Runde ist nur ein Ballkontakt erlaubt.

Nun kann die nächste Runde beginnen. Mit jedem Durchlauf werden das Tempo und damit der Schwierigkeitsgrad gesteigert.

Variante 1

Nach erfolgreichem Durchlauf nimmt der Ball noch einmal den gleichen Weg zurück.

Variante 2

Noch anspruchsvoller: Die Lehrkraft gibt ein Thema vor. Wer den Ball wirft, muss ein dazu passendes Wort rufen – und zwar auf dem Rückweg dasselbe wie auf dem Hinweg!

Variante 3

Statt eines realen Balls wird ein imaginierter geworfen. Dies unterstützt zugleich die achtsame Kommunikation im Team.

Reflexion

Wie fühlen wir uns nach dem Spiel im Vergleich zu vorher? Wenn wir „patzen“ – können wir den Grund dafür erkennen? Welche Variante fiel uns leichter, welche schwerer?

Tipp

Das Spiel eignet sich auch gut, um in der Klasse einen gemeinsamen Fokus herzustellen.



Was sind wir?

Energie

> ca. 15 Minuten



Mit vollem Einsatz lässt ein Team den Körper sprechen: Gemeinsam stellt es lautlos einen Gegenstand dar. Die anderen müssen ihn erraten und bringen so ihre Hirnwindungen in Schwung.

So steigt der Energielevel bei Pantomimenteam und Ratepublikum. Gute Laune ist vorprogrammiert!

Was sind wir?

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse bildet kleine Teams mit 4 bis 5 Personen.

Jedes Team verständigt sich auf einen Gegenstand, den es darstellen möchte, zum Beispiel einen Toaster oder ein Mikroskop.

Wichtig ist, dass jedes Gruppenmitglied in die Darstellung eingebunden ist. Erlaubt sind Bewegungen, Mimik und Gestik, jedoch keine Gegenstände, Worte oder Geräusche.

Nun zeigt das erste Team seine Pantomime. Die anderen versuchen, das Dargestellte zu erraten. Waren sie erfolgreich, kommt das nächste Team an die Reihe.

Variante

Die Lehrkraft gibt einen Gegenstand mit Bezug zum aktuellen Unterrichtsthema vor.

Reflexion

Wie fühlen wir uns vor, wie nach der Übung? War es leicht oder eher schwer, alle Teammitglieder als Bausteine in die Darstellung einzubeziehen? Woran haben wir das Gesuchte erkannt, wann machte es Klick im Kopf?

Tipp

Das Pantomime-Spiel unterstützt zugleich die Teambildung.

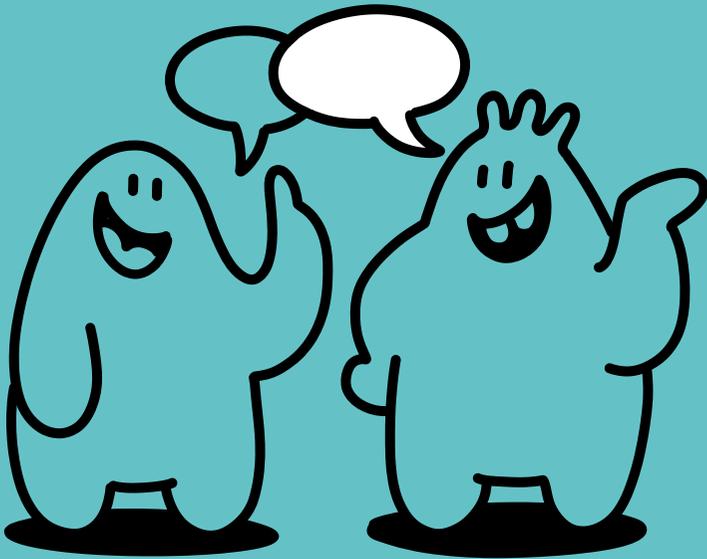


Ja, aber ... – Ja, und ...

Kommunikation

> ca. 10 Minuten

> auch online



Raus aus der Problem-Trance!

Ein Plädoyer für konstruktive Kommunikation. Stell Dir vor, Du äusserst eine tolle Idee, und das Erste, was Du hörst, ist: „Ja, aber ...“

In zwei Runden erkennen die Schülerinnen und Schüler, wie Kritik das lösungsorientierte Denken und die Ideenfindung hemmen kann und wie das Aufbauen auf den Ideen anderer Kreativität beflügelt. Eine spielerische Praxisübung, nachdem der Unterschied der beiden Fragestrategien im Unterricht gemeinsam erarbeitet wurde.

Ja, aber ... – Ja, und ...

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Zunächst werden Teams mit ca. 5 Personen gebildet.

Die Teams bekommen die Aufgabe, eine Reise von Frankfurt nach Shanghai zu planen. Reihum im Uhrzeigersinn soll jedes Teammitglied einen Satz beitragen, der auf der vorherigen Aussage aufbaut.

Runde 1

Die Teams werden aufgefordert, jeden Satz mit „Ja, aber ...“ zu beginnen. (2 Minuten)

Beispiel: „Wir planen eine Reise von Frankfurt nach Shanghai.“

„Ja, aber wir brauchen ein Flugticket.“

„Ja, aber das kostet ganz schön viel Geld.“

„Ja, aber meine Mutter hat eine Kreditkarte.“ „Ja, aber die hat sie verloren.“

„Ja, aber wir könnten sie suchen“

„Ja, aber ...“

Reflexion Runde 1

Wohin hat die Reise geführt? Was fällt auf? Welche Effekte werden sichtbar? (2 Minuten)

Runde 2

Dieses Mal sollen die Teams ihre Sätze mit „Ja, und ...“ beginnen. (2 Minuten)

Beispiel: „Wir planen eine Reise von Shanghai nach Frankfurt.“

„Ja, und dazu brauchen wir ein Flugticket.“

„Ja, und meine Tante arbeitet im Reisebüro, die kann uns eines besorgen.“

„Ja, und ich habe schon eine Idee, wo wir übernachten können.“

„Ja, und ...“

Reflexion Runde 2

Wohin hat die Reise nun geführt? Was fällt auf? Welche Effekte werden sichtbar? (2 Minuten)

Weiterführende Reflexion

Wo finden wir Parallelen in unserem Alltag? Welche ähnlichen Kommunikationsmuster kennen wir? Welche Denkmuster könnten dahinterstecken? Wo sehen wir Ansätze zur Veränderung?

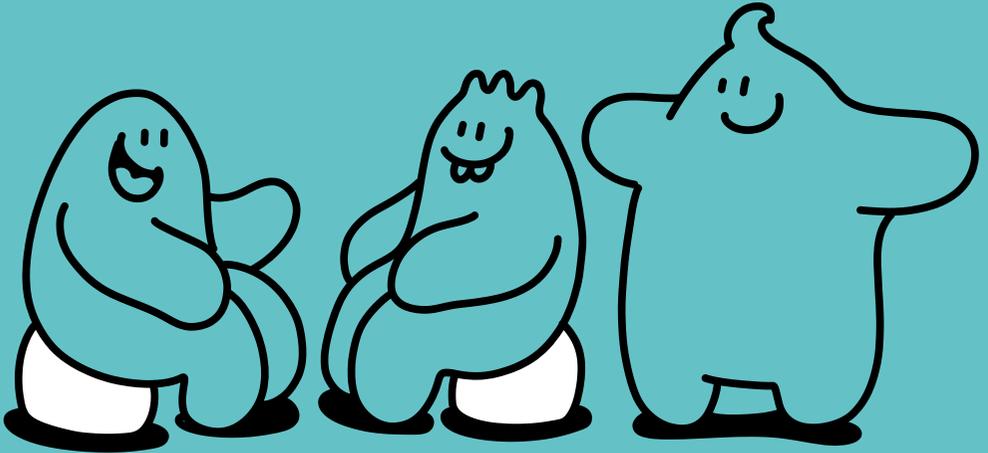
Online-Variante

Diese Übung kann auch online in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden.

In die Tiefe – in die Breite

Kommunikation

> ca. 15 Minuten



Ideal zur Vorbereitung auf qualitative Interviews oder zum Ausbau der kommunikativen Kompetenz.

Hier üben die Schülerinnen und Schüler, die Fragestrategien „vertiefendes Fragen“ und „Fragen mit breitem Fokus“ flexibel einzusetzen. Eine spielerische Praxisübung, um den Unterschied zwischen den beiden Fragestrategien im Unterricht gemeinsam zu erarbeiten.

In die Tiefe – in die Breite

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Es werden 3er-Teams gebildet. 2 Personen sitzen sich gegenüber und führen ein Interview, während eine dritte (sie gibt die Instruktionen) hinter der befragten Person steht, so dass sie gut von der interviewenden Person gesehen werden kann.

Interviewende und befragte Person vereinbaren ein gemeinsames Thema (Hobby, Sport, Lieblingsessen, Musik, Literatur), zu dem Auskunft gegeben wird. (1 Minute)

Nun startet das Interview. Die Person, die interviewt, achtet auf die Gesten der instruierenden Person.

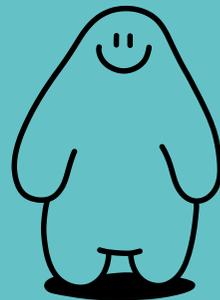
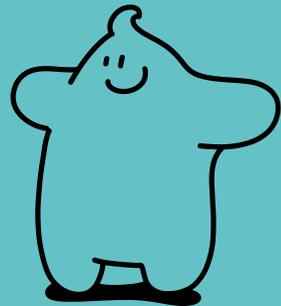
Streckt diese ihre Arme seitwärts vom Körper weg, so stellt die interviewende Person eine in die Breite gehende Frage: Welche Hobbys hast du? Was interessiert Dich sonst noch? Womit verbringst Du außerdem Deine Zeit?

Legt die instruierende Person ihre Arme rechts und links eng an den Körper, dann stellt die interviewende Person eine in die Tiefe gehende Frage. Hat die befragte Person zuvor als Hobby beispielsweise Fußball genannt, könnte die Frage lauten: Was reizt Dich besonders an Fußball?

In welchem Verein spielst du? Wann sind Deine Trainingszeiten?
(3 Minuten)

Reflexion

Bei welchen Fragen konntet Ihr mehr über die interviewte Person herausfinden? Welche Fragen waren leichter zu beantworten? In welchen Situationen im Alltag verwenden wir welche Fragestrategien? Welche Vorteile ergeben sich daraus?

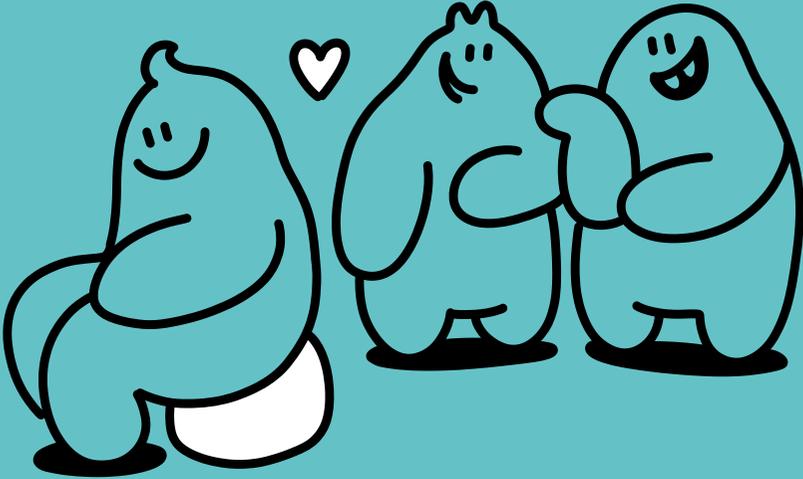


Partygeflüster

Kommunikation

> ca. 10 Minuten

> auch online



Ein wohltuender Moment zu hören, was andere an einem schätzen!

Diese Übung richtet den Fokus auf Anerkennung und positive Bestärkung. Jedes Teammitglied erhält positives Feedback und erlebt außerdem, dass es sich lohnt, andere durch eine wertschätzende Brille zu betrachten. Ideal als Abschluss eines Gruppenprozesses oder für die Teambildung.

Partygeflüster

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Zunächst werden Teams mit ca. 5 Personen gebildet.

Sofern die Übung am Ende eines Gruppenprozesses oder auch Schuljahres stattfindet, sollten diejenigen ein Team bilden, die vorher besonders intensiv miteinander gearbeitet haben. Gegebenenfalls gibt die Lehrkraft die Teamzusammensetzung vor.

Die Gruppe steht oder sitzt zusammen. Eine Person dreht sich mit dem Rücken zu den anderen ohne Blickkontakt, aber in Hörweite.

Ähnlich wie auf einer Party, bei der ein Grüppchen über einen neu hinzugekommenen Menschen plaudert, plaudern nun die Teammitglieder 2 Minuten lang wertschätzend über positive Eigenschaften, Stärken, Verhaltensweisen der abgewandten Person.

Nach Ablauf der 2 Minuten bedankt sich die Person und die Rollen werden getauscht, bis alle an der Reihe waren.

Reflexion

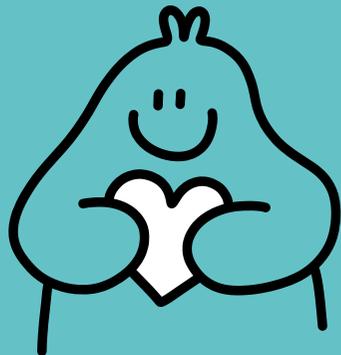
Im Alltag konzentrieren wir uns manchmal viel zu sehr auf negative Dinge. Welche Beispiele fallen uns ein? Welche Unterschiede erkennen wir, wenn unsere Kommunikation und unser Miteinander wertschätzender sind?

Tipp

Die Übung dient außerdem zur Stärkung des Wir-Gefühls bei Gruppen, die sich schon ein bisschen besser kennen.

Online-Variante

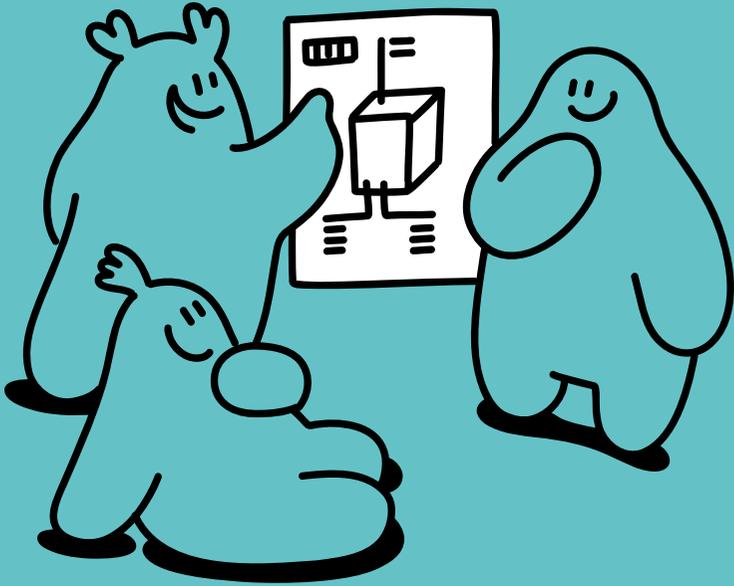
Das „Partygeflüster“ lässt sich auch online in virtuellen Gruppenräumen durchführen. Die Kamera bleibt in diesem Fall bewusst aus, um den Prozess nicht durch Blickkontakt zu hemmen.



Empathieprototypen bauen

Kommunikation

- > Material erforderlich
- > ca. 20 Minuten
- > auch online



Ein kreativer Blick über den eigenen Tellerrand hinaus!

Zu einem Thema entsteht eine bunte Vielfalt einzigartiger Prototypen. Die eigene Vorstellung wird greifbar – für sich selbst, aber auch für die anderen. Diese Praxisübung stärkt das empathische Verständnis füreinander und für die unterschiedlichen Blickwinkel in der Klasse.

Empathie-Prototypen bauen

Vorbereitung/Material

Materialien zum Basteln (z. B. alte Zeitungen, leere Küchenpapierrollen, Moos, Blätter, Stöckchen, kleine Figuren). Für digitale Prototypen: Smartphones oder Tablets mit Apps zur Erstellung von Fotos, Videos oder Stop-Motion-Videos.

Ablauf

Die Lehrkraft gibt ein Thema vor, zum Beispiel „Unsere Klasse“, „Meine letzten Ferien“, „Hausarbeiten“ oder etwas aus der kommenden Unterrichtseinheit.

Die Schülerinnen und Schüler haben gut 10 Minuten, um einzeln das Thema aus ihrer eigenen Perspektive prototypisch darzustellen. Sie können zum Beispiel ein Bild malen, ein Objekt basteln, Fotos machen oder Videos drehen.

Dann finden sie sich zu 2er-Teams zusammen und stellen sich gegenseitig ihren Prototyp vor.

Reflexion

Warum haben wir gerade diese Materialien und Farben für unseren Prototyp gewählt? Welche Vorteile hat es, unsere Vorstellungen zu visualisieren? Zu sehen, wie unterschiedlich die Prototypen der anderen sind – was löst dies bei uns aus?

Tipp

Das Bauen von Empathie-Prototypen regt auch die Kreativität in der Klasse an.

Online-Variante

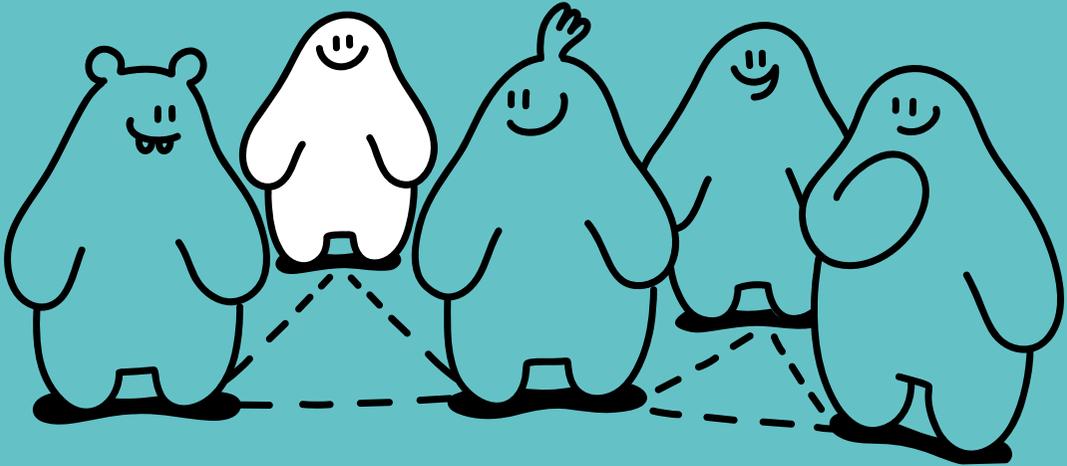
Im digitalen Klassenzimmer stellen alle ihre Empathie-Prototypen vor angeschalteter Kamera her und wechseln für den Austausch zu zweit in virtuelle Gruppenräume.



Finde Dein Dreieck

Kommunikation

> ca. 10 Minuten



Mit Spaß und Bewegung die kommunikative Kompetenz in der Klasse erhöhen!

Worte sind nicht alles. Wie wir uns auch über andere Kanäle erfolgreich verständigen, macht diese aktivierende Bewegungsübung erfahrbar. Lachen erlaubt!

Ideal vor einer Phase intensiver Gruppenarbeit in neuen Teamkonstellationen.

Finde Dein Dreieck

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig, dafür ausreichend Freiraum. Bei größeren Klassen eignen sich Pausenhof oder Aula eventuell besser als der normale Unterrichtsraum.

Ablauf

Um die Gruppengröße für diese Aktion zu reduzieren, wird die Klasse in zwei gleich große Teams mit jeweils ca. 15 Personen aufgeteilt.

Die Teammitglieder bekommen die Aufgabe, sich zu dritt im Raum in gleichschenkeligen Dreiecken aufzustellen. Drei Schülerinnen und Schüler stellen dabei die Eckpunkte der jeweiligen Dreiecke dar. Die Herausforderung? Für ihr Dreieck wählen alle – nur in Gedanken – zwei andere Teammitglieder aus. Es weiß also niemand, wer welche anderen beiden Teammitglieder für das eigene Dreieck bestimmt hat. Sie dürfen außerdem nicht miteinander sprechen, um sich abzustimmen.

Die Lehrkraft erklärt – falls erforderlich – kurz die Eigenschaften eines gleichschenkeligen Dreiecks.

Nun bewegen sich alle im Raum. Jedes Teammitglied versucht, sich mit seinen beiden Wunschpersonen zu einem gleichschenkeligen Dreieck zu formieren. Aber Achtung: Dabei darf nicht gesprochen werden!

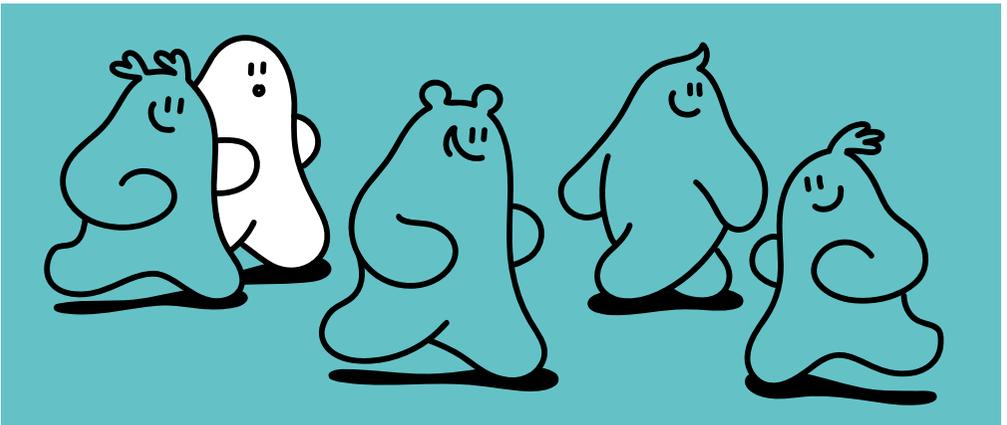
Nach einem dynamischen Hin und Her endet die Übung, wenn alle stabil in ihren Dreiecken stehen.

Reflexion

Wie stimmen wir uns ab, ohne miteinander zu sprechen? Welche kommunikativen Mittel setzen wir dann ein? Wie gut hat unsere nonverbale Abstimmung funktioniert und warum?

Tipps

Die Übung stärkt auch das Wir-Gefühl im Team.

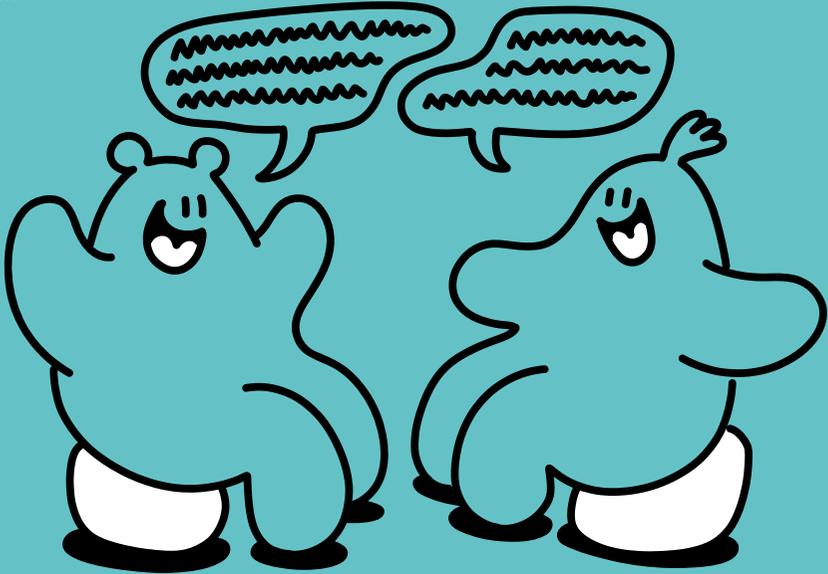


Ohne Punkt und Komma

Kommunikation

> ca. 5 Minuten

> auch online



Zwei Personen im Gespräch. Die eine ist still, die andere spricht und spricht und spricht ...

Diese spielerische Teamübung macht intensiv erlebbar, was passiert, wenn der Kontakt zum Gegenüber verloren geht.

Ein kraftvolles Plädoyer für ein dialogisches Miteinander.

Ohne Punkt und Komma

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse teilt sich in 2er-Teams auf. Die beiden Personen sitzen sich gegenüber. Bei ungerader Klassenstärke springt die Lehrkraft ein.

Nun beginnt die eine Person, etwas zu erzählen – und zwar in einem fort, ohne Punkt und Komma. Das Thema ist beliebig oder von der Lehrkraft vorgegeben. Entscheidend ist: Der Redefluss darf nicht stocken, nur kurz Luft holen ist erlaubt. Die andere Person spricht nicht, sondern hört die ganze Zeit über still zu.

Nach 2 Minuten gibt die Lehrkraft das Signal zum Rollentausch.

Reflexion

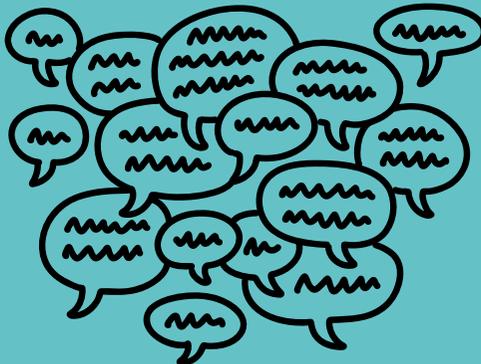
Was löst es in uns aus, einem Redeschwall ausgesetzt zu sein? Können wir ihm folgen? Wie fühlt sich das ununterbrochene Reden an? Nehmen wir unser Gegenüber noch wahr? Wie wünschen wir uns das kommunikative Miteinander?

Tipp

Diese Kommunikationsübung trainiert zugleich das achtsame Sprechen und Zuhören.

Online-Variante

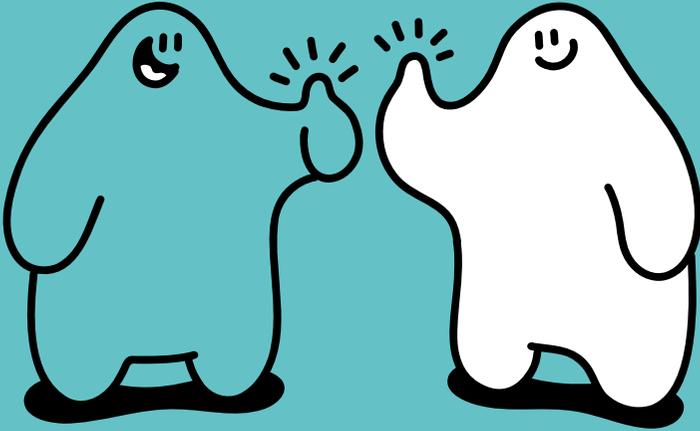
Die Übung eignet sich auch für den Distanzunterricht. Die 2er-Teams kommen in virtuellen Gruppenräumen zusammen.



5 Finger Feedback

Kommunikation

- > ca. 10 Minuten
- > auch online



Egal ob positiv oder negativ – Feedback ist immer ein Gewinn!

Etwas ist zu Ende, etwa ein Projekt, ein Ausflug oder ein Schuljahr. Das Team zieht Bilanz: Was hat funktioniert, was nicht? Gibt es Potenzial für Verbesserungen? Das Fünf-Finger-Feedback strukturiert die gewonnenen Erkenntnisse und verdeutlicht unterschiedliche Perspektiven in der Gruppe. Ein wertvoller Impuls für künftige Vorhaben.

5 Finger Feedback

Vorbereitung/Material

Papier und Stifte (optional).

Ablauf

Falls zuvor in Gruppen gearbeitet wurde, bleiben diese unverändert bestehen. Sonst bildet die Klasse kleine Teams.

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren eine gemeinsame Erfahrung, zum Beispiel ein Gruppenprojekt, eine Unterrichtseinheit, einen Ausflug oder das zurückliegende Schuljahr.

Für ihre persönliche Reflexion haben sie 5 Minuten Zeit und strukturieren sie mithilfe des Fünf-Finger-Feedbacks:

- Daumen > Das fand ich super: ...
- Zeigefinger > Das können wir besser: ...
- Mittelfinger > Das hat mir nicht gefallen: ...
- Ringfinger > Das nehme ich mit: ...
- Kleiner Finger > Das kam zu kurz: ...

Als Erinnerungshilfe zeichnet die Lehrkraft die Feedback-Hand an die Tafel. Die Schülerinnen und Schüler können die Hand auch schnell auf einem Blatt Papier skizzieren und für ihre Notizen nutzen.

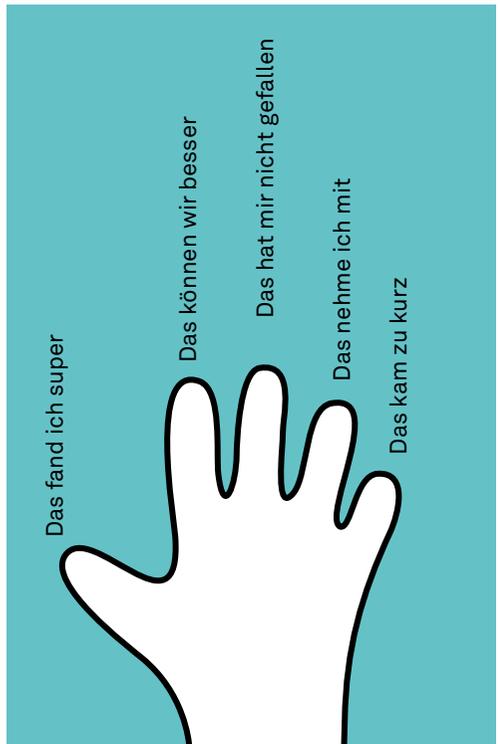
Nun werden die unterschiedlichen Perspektiven im Team zusammengetragen und besprochen. Optional kann sich eine gemeinsame Reflexion in der Klasse anschließen.

Reflexion

Verändert diese Form des Feedbacks unsere Sicht auf die zurückliegende Erfahrung? Gehen wir künftig anders mit Feedback um? Unterscheiden sich unsere Bewertungen voneinander? Wenn ja: Was lernen wir daraus für kommende Projekte und unsere Arbeit im Team?

Online-Variante

Dieses Feedback-Format lässt sich auch gut in virtuellen Gruppenräumen einsetzen.

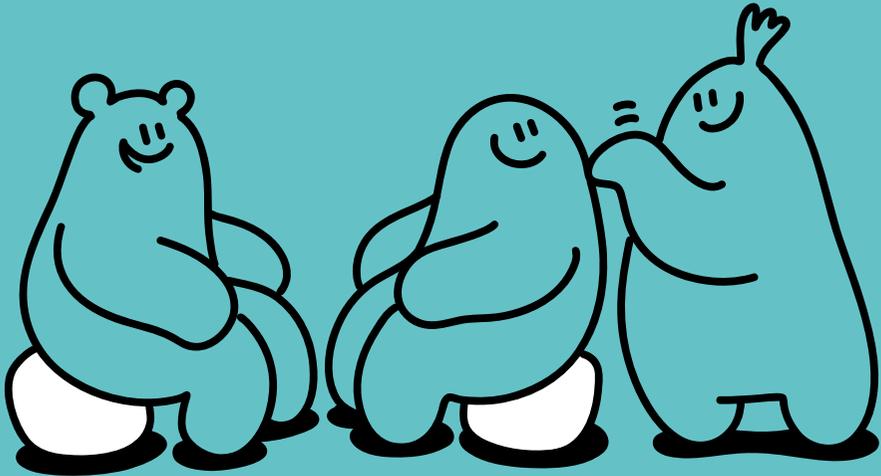


Kreis der Fragen

Kommunikation

> ca. 10 Minuten

> auch online



Mit spielerischer Praxis die kommunikative Kompetenz stärken.

Fragen, antworten, beobachten: andere Rolle, andere Informationen.
Diese Interview-Übung trainiert den schnellen Rollenwechsel und macht fit für den Einsatz von Interviews in Unterrichts- und Schulprojekten.

Kreis der Fragen

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse teilt sich in kleinere Teams mit 7 bis 8 Personen.

Jedes Team bildet um zwei seiner Mitglieder einen Kreis. Die beiden Personen in der Mitte führen ein Interview miteinander. Eine stellt der anderen offene Fragen (also solche, die nicht einfach mit ja oder nein beantwortet werden können) wie:

- Wie sieht Deine Morgenroutine aus?
- Welche Pläne hast Du fürs Wochenende?

Die anderen beobachten das Gespräch.

Nach zwei bis drei Fragen wird gewechselt. Ein anderes Teammitglied geht in die Mitte, tippt einer der beiden Personen auf die Schulter und übernimmt deren Rolle im Interview. Die angetippte Person wechselt in den Kreis in die Beobachterposition.

Nach etwa 10 Minuten beendet die Lehrkraft die Übung.

Reflexion

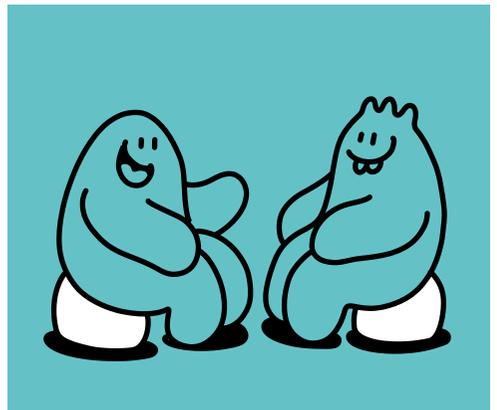
Das Interview beobachten, Fragen stellen, Antworten geben – was fällt uns leichter, was schwerer? Wie fühlen sich die unterschiedlichen Rollen an? Welche Informationen erfahren wir in welcher Rolle? Was macht ein gutes Interview aus und wofür könnten wir es einsetzen?

Tipps

Die Interview-Übung schärft auch das Gespür für die verschiedenen Rollen im Team und stärkt das Wir-Gefühl.

Online-Variante

Die Interview-Übung lässt sich auch im Distanzunterricht durchführen. Nach zwei bis drei Fragen schreibt die Lehrkraft in das für alle offene Chatfenster, wer miteinander die Rollen tauscht.

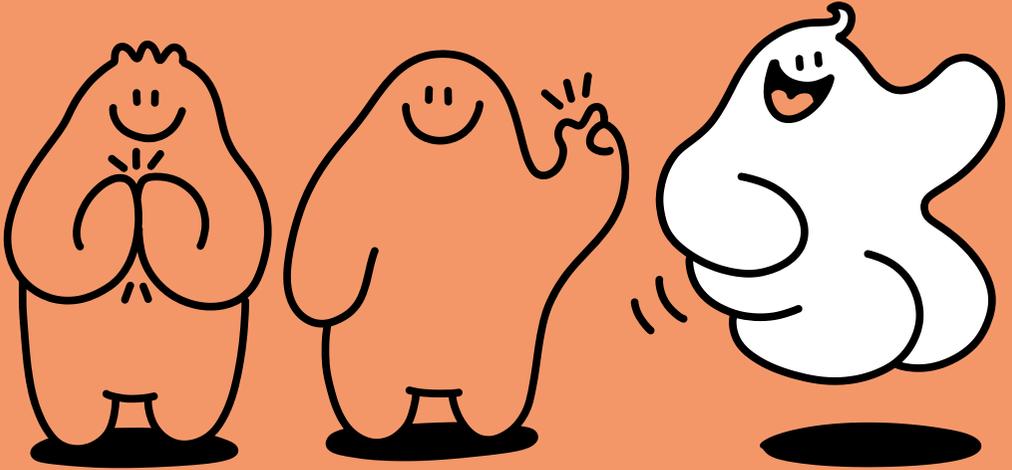


1 – 2 – 3

Fokus

> ca. 5 Minuten

> auch online



Bis 3 zählen kann ganz schön schwierig sein!

Diese einfache Übung kombiniert Zählen und Bewegung. Sie ist für alle Altersgruppen geeignet und kann mühelos zwischendurch, zum Beispiel vor einer nächsten Lerneinheit, durchgeführt werden. So werden Konzentration sowie Andersdenken angeregt – und es wird viel dabei gelacht!

1 – 2 – 3

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Teilnehmenden stehen sich paarweise gegenüber.

Runde 1

Die Lehrkraft gibt folgende Instruktion:
„Bitte zählt von 1 bis 3, so dass jeder im Wechsel eine Zahl sagt.“

Person A: 1

Person B: 2

Person A: 3

Person B: 1

usw. (30 Sekunden)

Runde 2

Die Zahl 1 wird durch Klatschen auf die Oberschenkel ersetzt und wieder agieren die Spielenden im Wechsel.

Person A: Klatschen

Person B: 2

Person A: 3

Person B: Klatschen

usw. (1 Minute)

Runde 3

Jetzt wird noch die Zahl 2 durch Fingerschnippen ersetzt und wieder geht es im Wechsel. (1 Minute)

Runde 4

Schließlich wird auch noch die Zahl 3 durch ein Hüpfen ersetzt.

Variante

Die 2er-Teams denken sich ihre individuellen Bewegungen abwechselnd selbst aus.

Tipp

Diese Übung bringt auch Schwung und neue Energie ins Klassenzimmer.

Online-Variante

„1 – 2 – 3“ eignet sich auch als Online-Übung in virtuellen Gruppenräumen. Hier ist es hilfreich, wenn Ablauf und Regeln für alle visualisiert sind, um beides bei Bedarf noch einmal vor Augen zu haben.



Wer ist was?

Fokus

> ca. 10 Minuten



„Hund, Katze, Maus ... Wer war das noch gleich?“

Hier ist Konzentration gefragt – Körper und Geist kommen gleichermaßen in Schwung. Im vorgegebenen Rhythmus werden die Namen der Schülerinnen und Schüler mit Tiersymbolen verknüpft, die die anderen sich merken müssen. Gut gegen das Mittagstief oder auch zum Kennenlernen.

Wer ist was?

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse wird in Teams (maximal 8 Teammitglieder) aufgeteilt, die Teammitglieder stehen beieinander.

Jede Person denkt sich ein Tier aus. Pro Team darf das Tier nur einmal vorkommen. Nun nennen die Teammitglieder reihum ihren Namen und das Tier. (2 Minuten)

Jedes Team für sich beginnt nun, rhythmisch im 3er-Takt zu klatschen: 2 x auf die Oberschenkel, 1 x in die Hände.

Während das rhythmische Klatschen weitergeht, startet auf das Signal der Lehrkraft ein Mitglied pro Team und nennt auf die ersten beiden Taktschläge den eigenen Namen. Auf den dritten Taktschlag wird das Tier eines anderen Teammitglieds genannt, an das die Aufgabe damit übergeben wird.

Wieder wird rhythmisch geklatscht, bis das genannte Teammitglied wiederum den eigenen Namen nennt und das Tier einer anderen Person sagt, an welche es die Aufgabe weitergeben möchte.

Variante

Je nach Alter der Mitspielenden können anstelle von Tieren auch Sportarten, Musikinstrumente, Länder, Lieblingsbands etc. gewählt werden.

Tipp

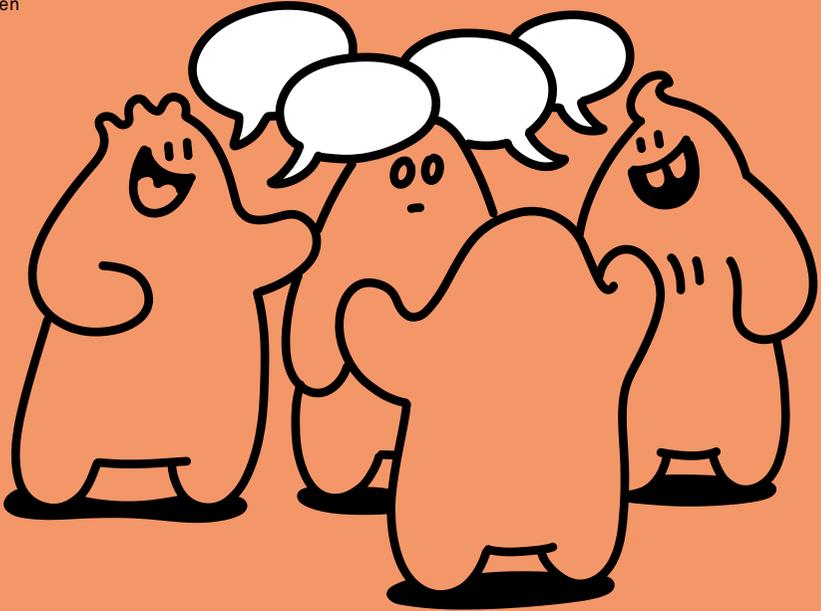
Die Übung „Wer ist was?“ sorgt auch für Schwung und Energie am Morgen oder nach langen Lernphasen.



Feuerwerk der Sinne

Fokus

> ca. 10 Minuten



Bewegungs- und Denkipuls der besonderen Art.

Zur selben Zeit geben drei Personen einer vierten Aufgaben aus dem assoziativen, analytischen und motorischen Bereich und fordern ihre Konzentration und ihr Reaktionsvermögen ordentlich heraus. So werden gleichzeitig verschiedene Sinne angesprochen und beide Gehirnhälften aktiviert.

Feuerwerk der Sinne

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Es werden 4er-Teams gebildet und die Rollen verteilt.

A ist die Person, die simultan von B, C und D Aufgaben gestellt bekommt. B, C und D haben 1 Minute Zeit, um sich vorzubereiten.

B steht A gegenüber und macht Bewegungen, die A nachahmen soll (wie Hüpfen, Armkreisen, Standwaage etc.).

C steht links von A und stellt zur selben Zeit einfache Rechenaufgaben (etwa $5 + 3$).

Rechts von A steht D und befragt A zu verschiedenen Sinneseindrücken (z. B.: Wie schmeckt eine Zitrone? Welche Farbe hat ein Elefant? Wie fühlt sich Watte an?).

Hinweis

Statt schwierige Fragen zu stellen, empfiehlt es sich, viele einfache Fragen rasch nacheinander zu stellen. C und D stellen so lange dieselbe Frage, bis A geantwortet hat, B macht so lange dieselbe Bewegung, bis A sie nachgeahmt hat.

Nach 1 Minute werden die Rollen getauscht, bis alle einmal A waren.

Reflexion

Welche Reize wurden besonders wahrgenommen? Welche wurden ausgeblendet? Werden Unterschiede deutlich? Wie gehen wir mit Reizüberflutung um?

Tipp

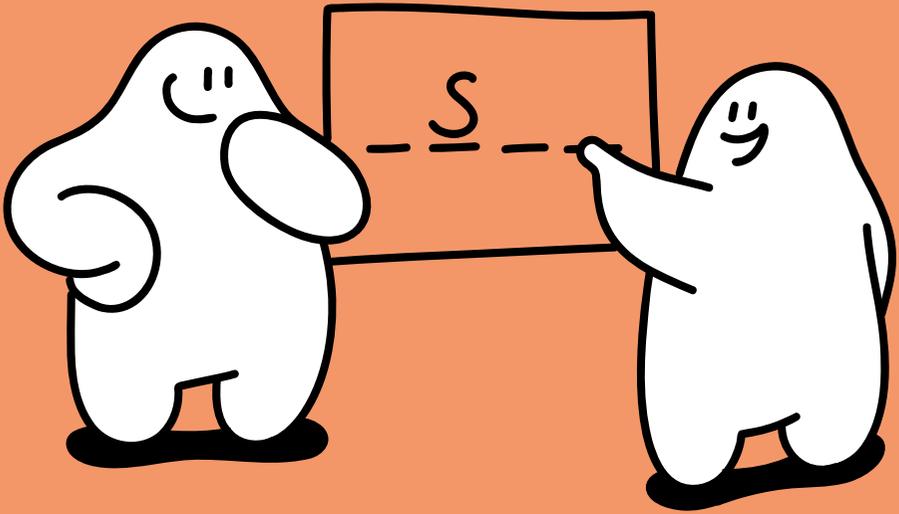
Mit diesem „Feuerwerk der Sinne“ bekommen die Schülerinnen und Schüler den Kopf (wieder) frei und neue Energie für die nächste Unterrichtseinheit.



Rasendes Begriffe-Raten

Fokus

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten
- > auch online



K o n _ _ n t _ _ t _ _ n? Kein Problem! Das Sprachzentrum rotiert und bringt die Assoziationsketten in Schwung.

Dieser flotte Ratespaß macht Lust auf lange Worte und stimmt die Klasse spielerisch auch auf herausfordernde Unterrichtsthemen ein.

Rasendes Begriffe-Raten

Vorbereitung/Material

Eine Liste von Begriffen mit Bezug zum Unterrichtsthema.

Ablauf

Die Lehrkraft wählt einen Begriff aus ihrer Liste und zeichnet so viele leere Kästchen an die Tafel, wie er Buchstaben hat. Angepasst an die Wortlänge kann sie einige Buchstaben preisgeben.

Nun versuchen die Schülerinnen und Schüler, möglichst schnell den Begriff zu erraten, indem sie weitere Buchstaben vorschlagen.

Pro Person darf immer nur ein Buchstabe genannt werden. Richtige Buchstaben werden so lange an der Tafel eingefügt, bis jemand aus der Klasse den Begriff errät.

Dann kommt der nächste Begriff auf der Liste an die Reihe.

Reflexion

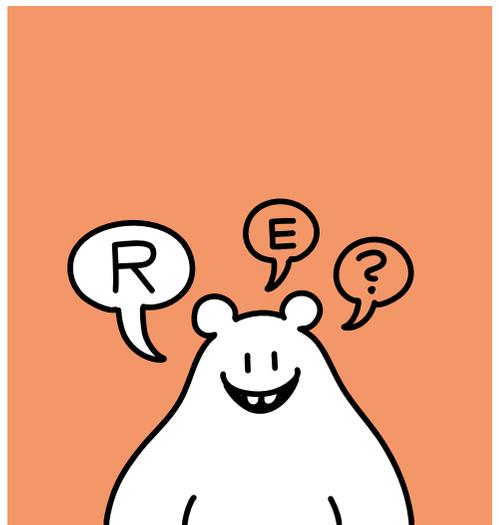
Was kommt uns als Erstes in den Sinn? Erleichtert es das Raten, wenn wir das Themenfeld kennen, aus dem der Begriff stammt?

Tipp

Das rasende Begriffe-Raten sorgt zugleich für einen Extraschub Energie.

Online-Variante

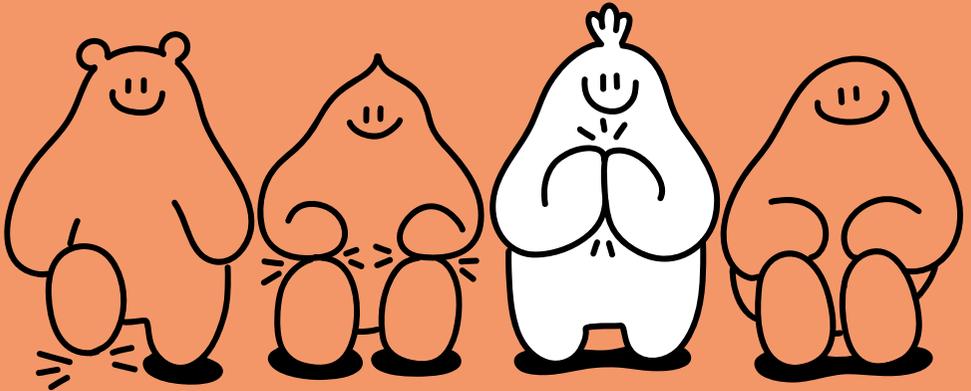
Im virtuellen Klassenzimmer teilt die Lehrkraft ihr digitales Whiteboard oder schreibt die vorab verratenen Buchstaben des gesuchten Begriffs und Unterstriche für die Leerstellen in den Chat. Die Schülerinnen und Schüler nutzen das Mikrofon oder den Chat, um Buchstaben und mögliche Lösungen vorzuschlagen.



Klassen-Kanon

Fokus

> ca. 5 Minuten



Verhaspeln und Lachen garantiert!

1 – 2 – 3 – 4: Bewegung, Sprache und Rhythmik werden kombiniert, gleichzeitig und doch zeitversetzt. Hier sind ein klarer Fokus und Körpereinsatz gefragt!

Das Spiel ist optimal, um das (Nach-)Mittagstief zu umschiffen oder nach intensiven Arbeitsphasen den Kopf wieder frei zu bekommen.

Klassen-Kanon

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material erforderlich.

Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler bilden vier möglichst gleich große Teams und stehen an ihren gewohnten Plätzen.

Die Lehrkraft erklärt, wie der rhythmische Klassen-Kanon abläuft:

„Wir machen nacheinander vier verschiedene Bewegungsmuster. Jedes Muster wiederholen wir 4-mal und zählen dabei laut mit. Dann fangen wir wieder von vorne an.“

Zuerst stampfen wir abwechselnd mit den Füßen auf: Auf 1 mit links, auf 2 mit rechts, auf 3 wieder mit links, auf 4 dann wieder mit rechts.

Nun folgt das zweite Muster: Wir klatschen uns mit den Händen 4-mal auf die Oberschenkel und zählen dabei wieder mit.

Bei Muster drei klatschen wir 4-mal in die Hände – Mitzählen nicht vergessen!

Zum Schluss kommt das vierte Muster: Auf 1 setzen wir uns hin, auf 2 und 3 rufen wir jeweils ‚Hopp!‘, auf 4 stehen wir wieder auf.

Dann geht es wieder von vorne los.

Wie bei einem gesungenen Kanon fangen die Teams zeitversetzt an.“

Die Lehrkraft gibt den Teams das Zeichen zum Einsatz und dirigiert die Abfolge. Die Mitglieder des ersten Teams beginnen mit dem Fußbestampfen. Wenn sie anfangen, sich auf die Oberschenkel zu klatschen, setzt das zweite Team mit dem Fußbestampfen ein – und so weiter, bis alle aktiv beim Klassen-Kanon dabei sind.

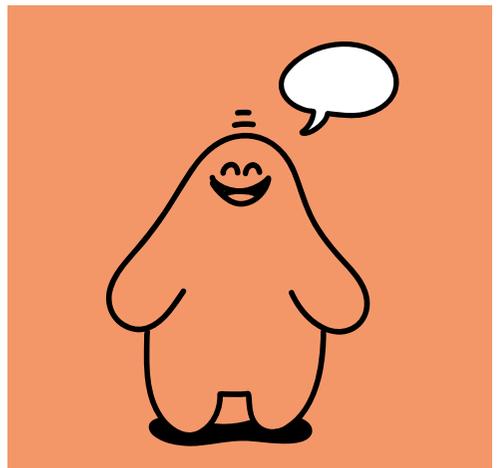
Nach einigen Minuten gibt die Lehrkraft das Signal zum Aufhören.

Reflexion

Was unterstützt uns dabei, uns durch die anderen Teams nicht aus dem Konzept bringen zu lassen? Gelingt es uns, nach einer Ablenkung in den Kanon zurückzufinden? Wie fühlen wir uns vor, wie nach der Übung?

Tipp

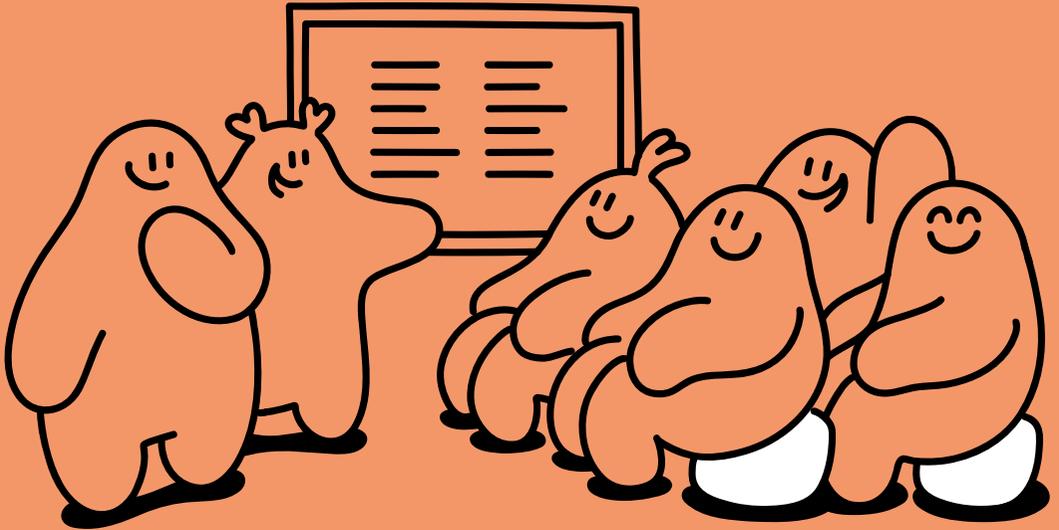
Diese dynamische Konzentrationsübung bringt auch einen extra Schub Energie ins Team.



Decknamen-Memory

Fokus

> ca. 20 Minuten



Nichts ist mehr, wie es war. Alle tragen Fantasienamen und sitzen an neuen Plätzen. Mit Kombinationsgespür und Memory-Technik löst das Rateteam das Klassenchaos wieder auf.

Hier sind Merkfähigkeit und Strategie gefragt!

Decknamen-Memory

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Das Spiel eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die sich schon kennen.

Ein 2er-Team geht hinaus auf den Flur. Die anderen denken sich einen Decknamen für sich selbst aus und schreiben ihn an die Tafel. Das kann zum Beispiel ein Fantasiename sein, der Name eines Vorbilds oder etwas, was zum aktuellen Unterrichtsthema passt.

Danach setzen sich alle wieder hin – jedoch nicht an ihren üblichen Platz.

Nun kommt das 2er-Team zurück und hat die Aufgabe, die normale Sitzordnung in der Klasse so schnell wie möglich wieder herzustellen. Hierfür dürfen aber nur die Decknamen verwendet werden. Da sie zu Beginn nicht wissen, wer hinter welchem Decknamen steckt, rufen sie immer zwei der Namen auf. Die entsprechenden Personen melden sich.

Sie haben die Möglichkeit, die beiden ihre Plätze tauschen zu lassen, um die Sitzordnung wiederherzustellen.

Beispiel: Das 2er-Team ruft Albert Einstein und Marie Curie auf. Sebastian und Julia melden sich. Da Julia auf Sebastians Platz sitzt, entscheidet sich das Rateteam, sie die Plätze tauschen zu lassen. Jetzt wissen sie, dass sie Marie Curie nicht mehr aufrufen müssen. Sie wissen außerdem, wer sich Albert Einstein genannt hat und können nun weiter machen.

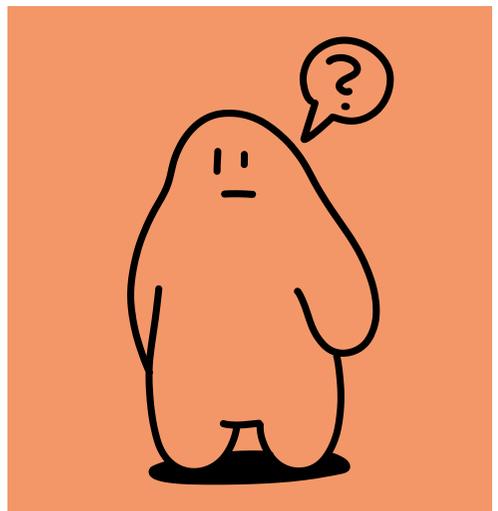
Es wird so lange gespielt, bis alle wieder an ihrem alten Platz sitzen.

Reflexion

Was hilft uns beim Remembern? Wie kommt das 2er-Team zu seinen Entscheidungen? Was ändert sich, wenn die beiden nicht kooperieren, sondern gegeneinander spielen?

Tipp

Das Spiel fördert zugleich das Wir-Gefühl in der Klasse.

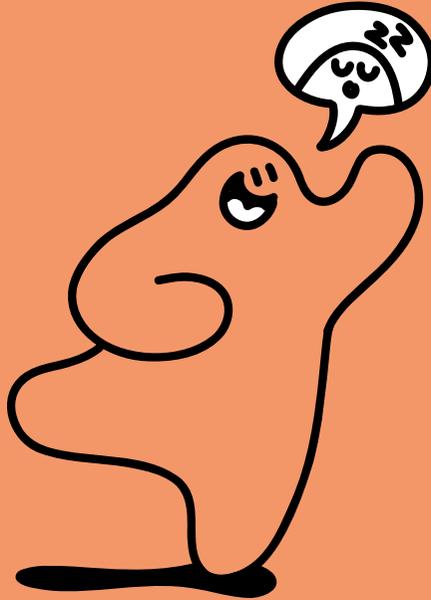


Was ich tue und was ich sage

Fokus

> ca. 10 Minuten

> auch online



Worte und Taten sind zweierlei.

Wenn beides auseinanderfällt, kann das ganz schön verwirrend sein. Dieses Spiel spricht gleichzeitig verschiedene Kommunikationskanäle und Sinne an. Da heißt es einen klaren Kopf bewahren!

Was ich tue und was ich sage

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse steht im Kreis. Die Lehrkraft gibt eine einfache Frage vor – wie „Was machst Du morgens gleich nach dem Aufstehen?“ – und bestimmt, wer als Erstes antworten soll.

Die Person beantwortet die Frage, etwa mit „Ich trinke einen Tee“. Dazu macht sie aber eine Geste oder Bewegung, die nicht zur Antwort passt, zum Beispiel bewegt sie einen Zeigefinger waagrecht vor dem Mund hin und her, als putzte sie sich die Zähne.

Wer rechts von ihr steht, muss nun laut sagen, was sie pantomimisch gezeigt hat. Gleichzeitig stellt er oder sie dabei wieder etwas völlig anderes gestisch dar.

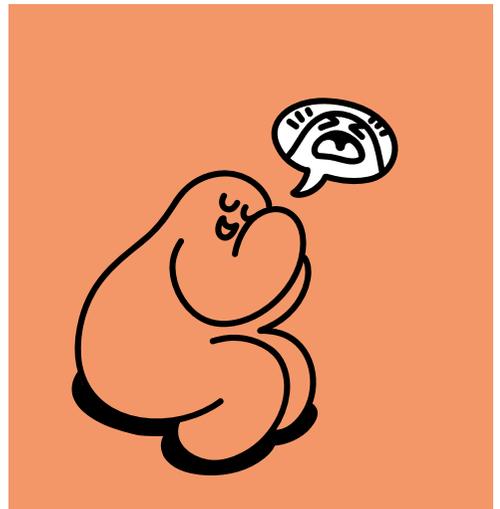
So geht das Spiel weiter, bis alle im Kreis einmal an der Reihe waren. Die zuletzt gezeigte Geste errät die Lehrkraft.

Reflexion

Wie fühlt es sich an, etwas gleichzeitig zu tun, was nicht zusammenpasst? Was löst es aus, durch unterschiedliche Sinne widersprüchliche Informationen zu bekommen? Wodurch ist unsere Aufmerksamkeit besonders gefordert?

Online-Variante

Im Distanzunterricht gibt die Lehrkraft zu Beginn die Reihenfolge vor, in der die Schülerinnen und Schüler antworten, zum Beispiel in alphabetischer Folge der Vornamen.

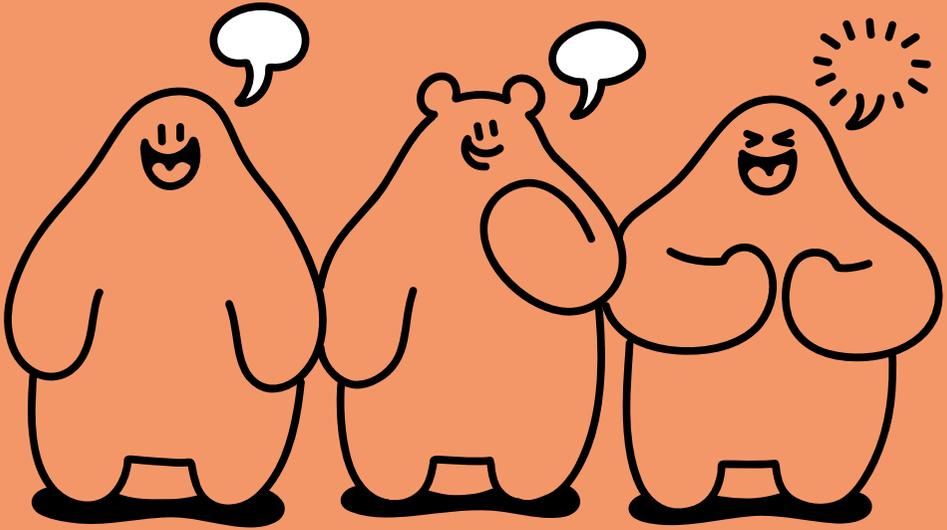


Rückwärts buchstabieren

Fokus

> ca. 10 Minuten

> auch online



Nereibatshcub sträwkcür!

Ein Wort buchstabieren läuft wie geschmiert. Aber auch rückwärts? Bei diesem Gehirnjogging wird die Konzentration der Klasse garantiert hochgeschraubt.

Bringt neuen Schwung in die Klasse und hilft, einen gemeinsamen Aufmerksamkeitsfokus herzustellen. Je besonderer das Wort, umso größer das Buchstabiervergnügen – auch beim Publikum.

Rückwärts buchstabieren

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Lehrkraft wählt zwei Mitglieder der Klasse aus, die aufstehen sollen.

Nun gibt sie ein Wort vor, zum Beispiel aus dem aktuellen Unterrichtskontext. Es können auch Wörter aus dem Fremdsprachenunterricht sein.

Die beiden beginnen, das Wort zügig von hinten zu buchstabieren. Dabei wechseln sie sich Buchstabe für Buchstabe ab.

Die Lehrkraft gibt immer neue Wörter vor. Sobald jemand einen Fehler macht, wird er oder sie gegen eine andere Person aus der Klasse ausgetauscht. Dann geht es mit dem Rückwärtsbuchstabieren weiter.

Nach etwa 10 Minuten beendet die Lehrkraft die Übung.

Beispiele: Fasnacht, Spaghetti, Schule, Bundeskanzler, rückwärts, Schifffahrt, Sommer, Aktie, Quark, Pfütze, Fünfzig, Zwölfeck, Klassenfahrt, Geburtstagsparty, Haustier, Börsenkurs, ...

Variante

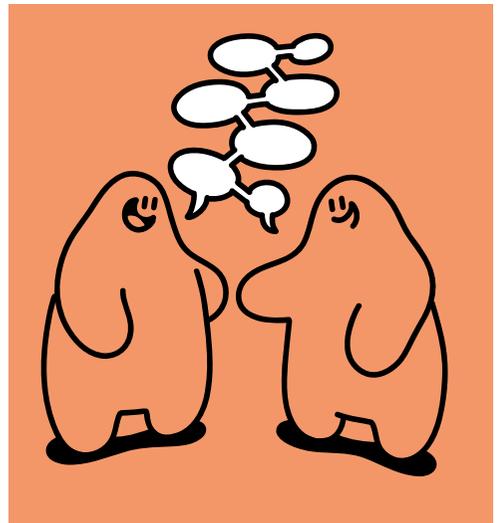
Die Klasse bildet Teams von 4 bis 5 Mitgliedern. Sie spielen mit Wortlisten, welche die Lehrkraft vorab erstellt hat.

Tipp

Je schneller das Buchstabiertempo, umso aktivierender wirkt die Übung!

Online-Variante

Auch im virtuellen Klassenzimmer lässt sich der Energielevel durch „Rückwärts buchstabieren“ rasch heben.



Der magische Stift

Kreativität

> ca. 5 Minuten



Lass der Fantasie freien Lauf!

Der Reihe nach gibt jede Schülerin und jeder Schüler einem einfachen Stift eine völlig neue Bedeutung. Hier wird der Mut zum Andersdenken angeregt und kreative Spielräume werden erweitert.

Der magische Stift

Vorbereitung/Material

Alle Mitspielenden benötigen einen Stift.

Ablauf

Die Klasse wird in Teams von ca. 6 Personen aufgeteilt. Die Lehrkraft nimmt einen Stift in die Hand und gibt folgende Instruktion: „In welchen anderen Gegenstand kann sich dieser Stift verwandeln? Denkt Euch etwas aus und zeigt eine passende Bewegung dazu.“ Der Rest der Klasse errät dann, um welchen Gegenstand es sich handelt.

Die Lehrkraft fängt an, mit dem Stift ein Schnitzen wie mit einem Taschenmesser zu imitieren, woraufhin die Klasse beginnt zu raten.

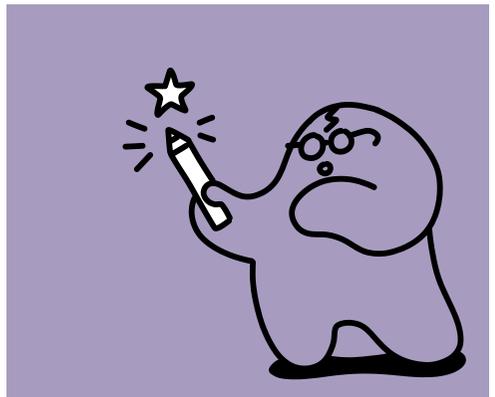
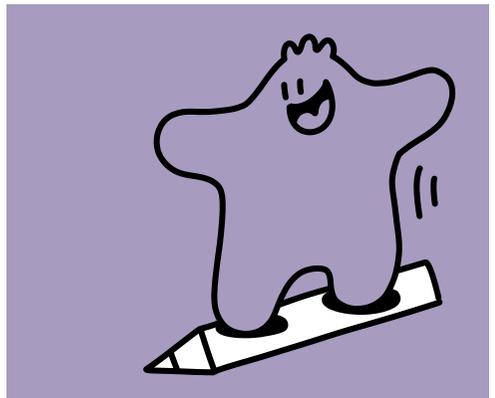
Nun bittet sie die erste Person, ihren Stift ebenfalls zu „verwandeln“.

Beispiele: Um einen Kamm zu imitieren, streift sich die erste Person über die Haare. Oder drückt den Stift gegen die Tischplatte und macht die passenden Geräusche dazu, um einen Bohrer darzustellen.

Der Reihe nach wird der Stift von allen Mitspielenden verwandelt. Es wird darauf geachtet, dass es keine Dopplungen gibt.

Reflexion

Wie leicht oder schwer fällt es uns, aus gewohnten Denkmustern auszubrechen? Was ist förderlich? Was hemmt uns? Welche Möglichkeiten entstehen dadurch? Wo hilft es, kreative Spielräume auszubauen?

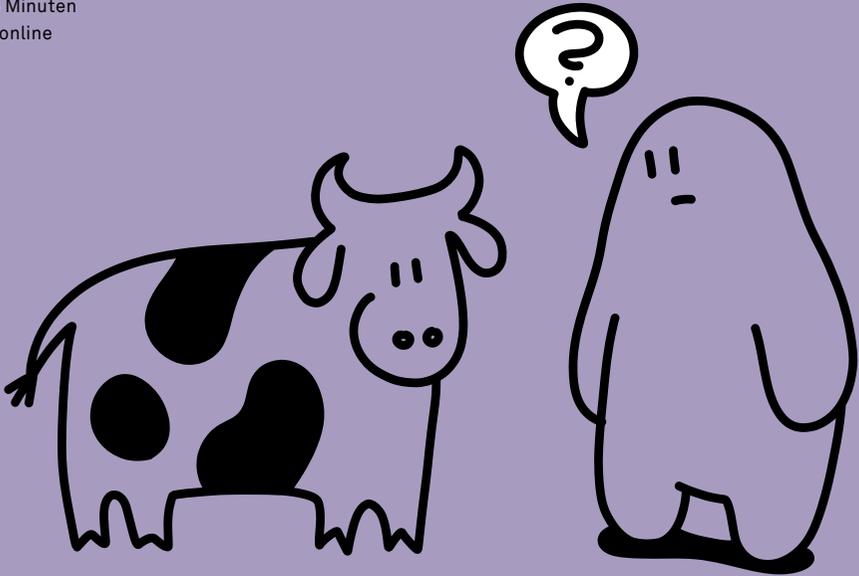


Kühe vergolden

Kreativität

> ca. 15 Minuten

> auch online



Wilde Ideen willkommen!

Diese Übung ermöglicht Denken abseits der gewohnten Muster. Die Mission lautet: Mit einer Kuhherde Geld verdienen, ohne die Tiere zu melken oder zu schlachten. Hier braucht es kreative Ideen und die Fähigkeit, an die Vorschläge anderer anzuknüpfen und diese weiterzuspinnen. So entstehen ganz neue Ideen und jede Menge Spaß.

Kühe vergolden

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Es werden Teams von maximal 5 Personen gebildet. Die Lehrkraft gibt danach folgende Instruktion:

„Tante Clara hat Euch ihre 5 Kühe vererbt. Claras letzter Wille war es, dass Ihr mit den Kühen viel Geld verdient, sie aber weder melkt noch schlachtet.“

Ihr habt nun Zeit, um eine kreative Idee zu entwickeln, wie Ihr mit den Kühen dennoch reich werden könntet. Danach überzeugt Ihr uns davon, dass wir Euer Produkt oder Euren Service unbedingt kaufen sollen.“
(5 Minuten)

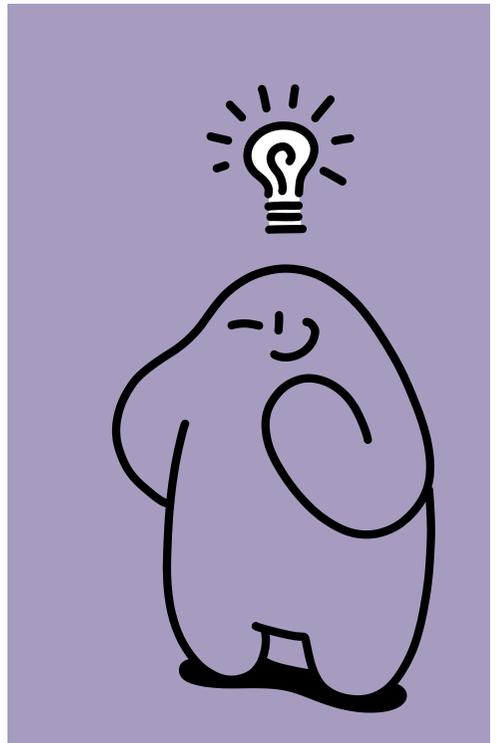
Danach stellen sich jeweils zwei Teams gegenseitig ihre kreativen (Geschäfts-)Ideen vor und prämiieren sie mit einem ordentlichen Applaus. (3 Minuten pro Team)

Reflexion

Wie kamen wir zu unserer Lösung? Was war hilfreich? Wie einfach oder schwer ist es, mit unerwarteten Rahmenbedingungen konfrontiert zu werden? Was unterstützt uns dabei, aus gewohnten Denkmustern ausbrechen?

Online-Variante

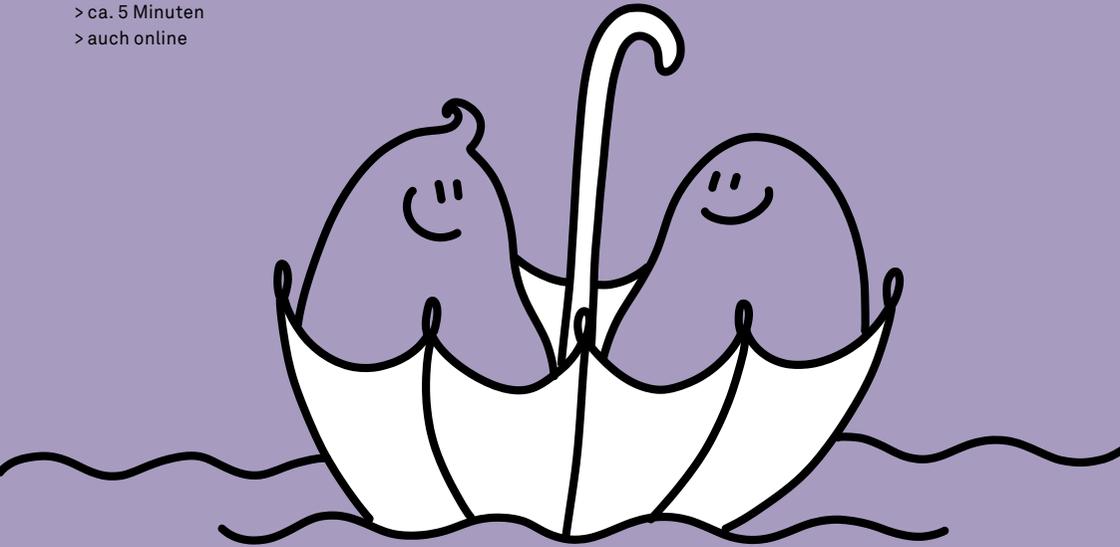
„Kühe vergolden“ ist auch für die Online-Arbeit in virtuellen Gruppenräumen geeignet. Die Ideen der Teams werden dann anschließend im virtuellen Klassenraum vorgestellt.



Regenschirm

Kreativität

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten
- > auch online



Verrückt, was man mit einem Regenschirm alles machen kann!

Aus gewohnten Denkmustern ausbrechen, den Lösungsraum erweitern und kreative Ideen generieren. All das wird durch diese Übung angeregt. In einem kurzen Brainstorming entwickeln die Teilnehmenden Ideen, wofür ein Regenschirm nützlich sein kann.

Regenschirm

Vorbereitung/Material

Pro Person ein Blatt Papier und ein Stift.

Ablauf

Die Mitspielenden schreiben „Regenschirm“ in die Mitte des vor ihnen liegenden Blattes.

Die Lehrkraft gibt folgende Instruktion: „Bitte schreibt in den nächsten 2 Minuten Ideen auf, wofür man einen Regenschirm zweckentfremden könnte (Sonnenschutz, Golfschläger, etwas auffangen usw.). Die Zeit läuft.“

Nach Ablauf der 2 Minuten werden die Ideen einander vorgestellt.

Variante

Wenn die Klasse die Aktion „Regenschirm“ bereits kennt, kann die Lehrkraft den Regenschirm durch weitere Gegenstände ersetzen, zum Beispiel eine Büroklammer, eine Lampe oder einen Ball.

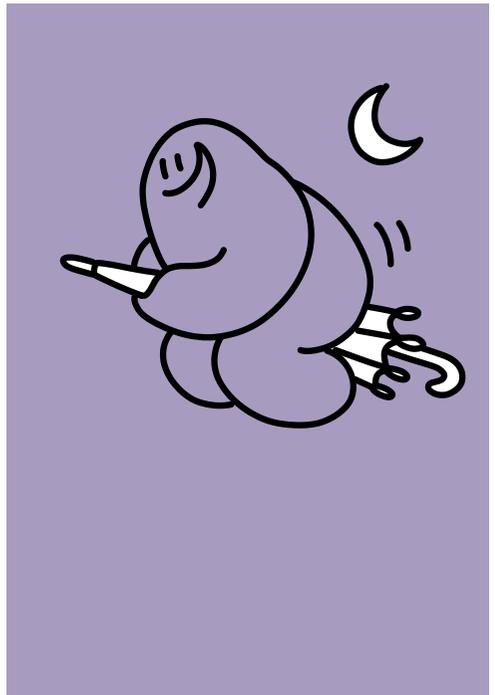
Wettbewerbscharakter bekommt die Übung dadurch, dass Teams gegeneinander antreten. Wer hat die meisten, wer die verrücktesten Ideen?

Reflexion

Wie einfach oder schwer fiel es uns, aus gewohnten Denkmustern auszubrechen? Was hat uns unterstützt? Was hat uns gehemmt? Wo könnte diese Art des freien Denkens hilfreich sein?

Online-Variante

Die Regenschirm-Übung kann auch online in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden. Danach werden im virtuellen Klassenraum die Ideen präsentiert.

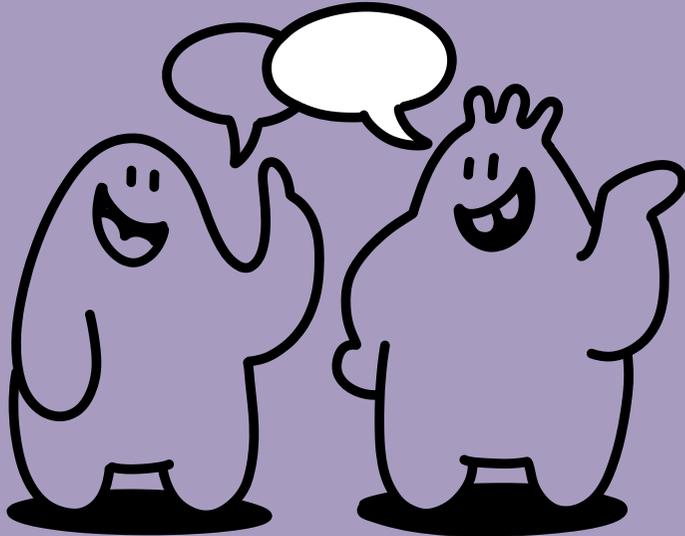


Ja, nein, vielleicht

Kreativität

> ca. 10 Minuten

> auch online



Standardantworten sind bei diesem Spiel tabu.

Freust Du dich aufs Wochenende? Hast Du für die Mathearbeit gelernt? Gehst Du gerne schwimmen? Hier kommt es darauf an, in rascher Folge so viele Fragen wie möglich zu beantworten, ohne dabei „ja“, „nein“ und „vielleicht“ zu verwenden. Da gilt es, höllisch aufzupassen, um die Ecke zu denken und schnell alternative Antworten zu finden.

Ja, nein, vielleicht

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Es werden 3er-Teams gebildet und die Rollen fragende Person, antwortende Person und schiedsrichtende Person verteilt.

Die Lehrkraft gibt ein Thema vor, zu dem den Mitspielenden viele Fragen einfallen (z. B. das nächste Wochenende, die Schulferien ...).

Nun geht es um Schnelligkeit: Die fragende Person stellt in rascher Folge eine Frage nach der anderen, die die antwortende Person umgehend beantwortet, ohne dabei „ja“, „nein“ und „vielleicht“ zu verwenden. Die schiedsrichtende Person passt auf, dass die Spielregeln eingehalten werden, und hilft der fragenden Person, falls dieser die Ideen ausgehen. (2 Minuten)

Die Rollen (und ggf. das Gesprächsthema) werden getauscht, bis alle einmal antworten durften.

Variante

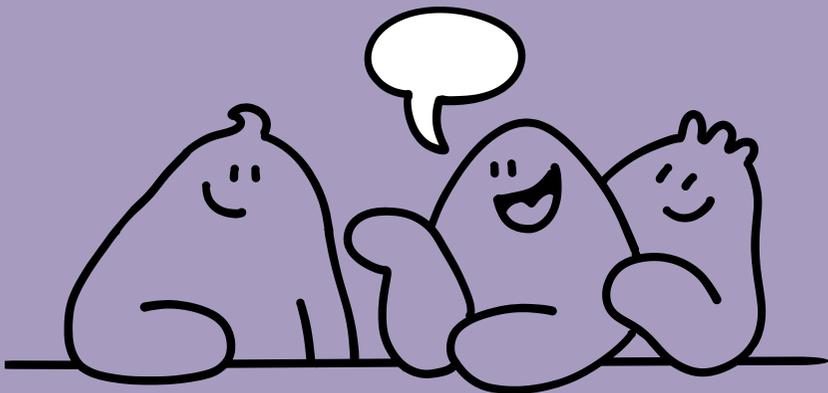
Nach und nach können weitere Wörter bestimmt werden, die ebenfalls vermieden werden müssen. Wer hält am längsten durch?

Reflexion

In welchen Situationen neigen wir zu kurzen Antworten wie „Ja“, „Nein“, „Vielleicht“ oder „Keine Ahnung“? Welche Begriffe, die wir sonst selten nutzen, fallen uns stattdessen ein?

Online-Variante

„Ja, nein, vielleicht“ kann auch in virtuellen Gruppenräumen gespielt werden.

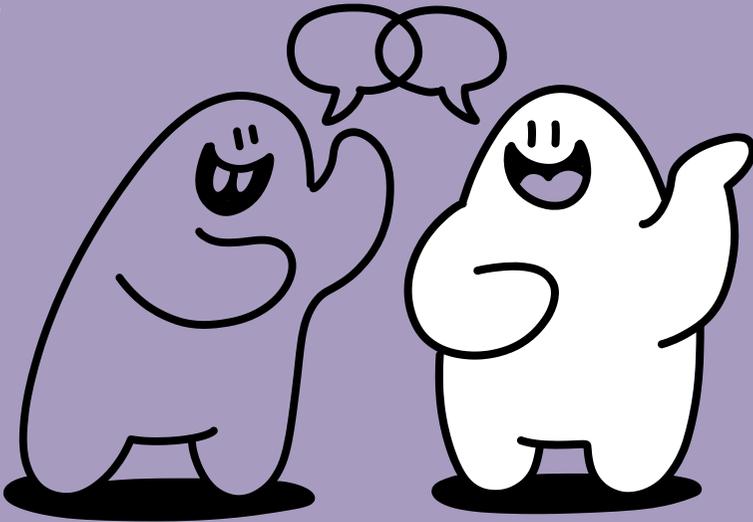


Wörterreise

Kreativität

> ca. 5 Minuten

> auch online



Spannend, wohin uns diese Reise führt.

Reihum wird auf ein zuvor gesagtes Wort eines erwidert, das die Schülerin oder der Schüler damit in Verbindung bringt. So wird assoziatives Denken angeregt. Eine ideale Übung vor einer Kreativphase oder vor einer Unterrichtseinheit zu kreativem Schreiben.

Wörterreise

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Es werden Teams à 4–6 Personen gebildet. Pro Team wird festgelegt, in welcher Reihenfolge gespielt wird.

Die Lehrkraft gibt ein Wort vor (z. B. Ferien). Nun starten die Teams unabhängig voneinander. Das Teammitglied, das als erstes dran ist, sagt ein Wort, das es mit „Ferien“ verbindet. Dann äußert das nächste Teammitglied ein Wort, das es mit dem zuletzt genannten assoziiert. So geht es von Person zu Person weiter.

Am Ende kann verglichen und gestaunt werden, wohin die Wörterreise die einzelnen Teams geführt hat. Zum Beispiel:

Team A: Ferien – Sonne – Schwimmbad – Wasserball – Wettkampf – Olympia

Team B: Ferien – Zelten – Ameisen – Waldboden – Pilze – Risotto

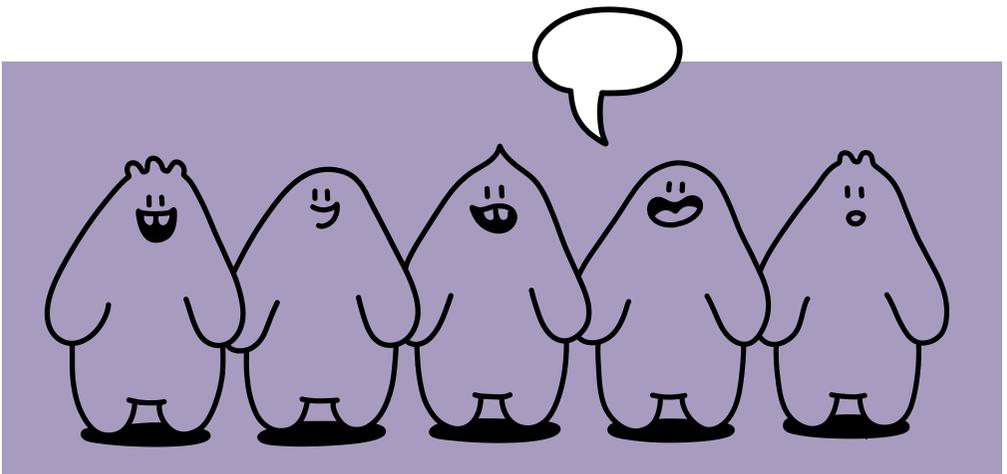
Als Ausgangswort kann die Lehrkraft auch Begriffe passend zum Schulfach wählen.

Reflexion

Was verbinden wir mit einzelnen Begriffen? Welche Stimmung, welche Gefühle entstehen dabei? Wo erkennen wir Unterschiede? Welchen Einfluss haben unterschiedliche Sichtweisen und Bedürfnisse?

Online-Variante

Online kann diese Übung in Teams in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden oder im virtuellen Klassenraum mit allen Schülerinnen und Schülern gemeinsam.

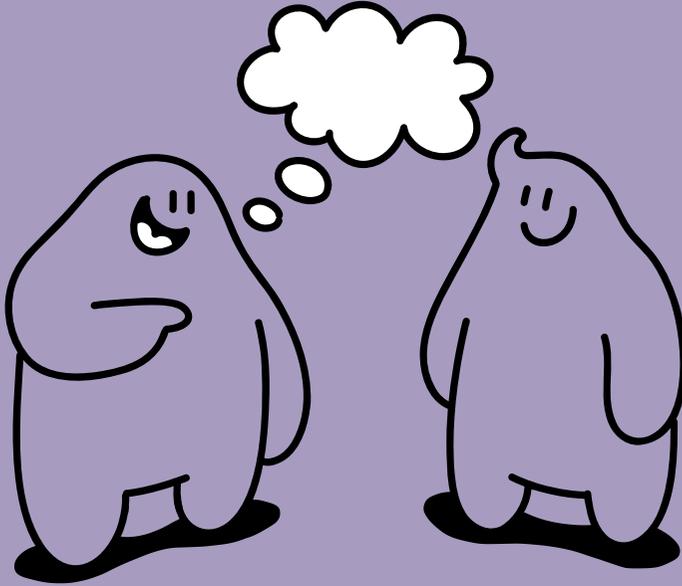


Dein Zukunfts-Ich

Kreativität

> ca. 15 Minuten

> auch online



Blitzschnell kuriose Minigeschichten erfinden und locker im Kopf werden!

Die Schülerinnen und Schüler spulen die Zeit vor und malen sich aus, wie ihr Gegenüber im Alter von 150 Jahren lebt. Ein gutes Aufwärmtraining für Fantasie und Vorstellungsmuskeln, das auch den Blick für Entwicklungsmöglichkeiten öffnet.

Dein Zukunfts-Ich

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse kommt im Kreis zusammen. Als Erstes beginnt die Lehrkraft.

Sie zeigt auf einen Schüler oder eine Schülerin, zum Beispiel auf Sofie. Rasch improvisiert sie eine kurze Geschichte, wie Sofie lebt, wenn sie 150 ist: „Wenn Sofie 150 Jahre alt ist, wohnt sie 30 Meter hoch in einem Baumhaus. Als Haustier hat sie ein Hologramm-Eichhörnchen, das ihr morgens die neuesten Nachrichten aus aller Welt berichtet.“

Nun zeigt Sophie auf jemanden im Kreis und erzählt, was er oder sie mit 150 macht.

So geht es weiter, bis alle in der Klasse eine Geschichte bekommen haben.

Reflexion

Was hilft uns dabei, uns etwas auszumalen?
Wie fühlt es sich an, wenn uns jemand von unserer Zukunft erzählt? Wer möchten wir einmal gewesen sein, wenn wir alt sind?

Tipp

Das gegenseitige Geschichtenerzählen unterstützt zugleich das Wir-Gefühl in der Klasse.

Online-Variante

Die narrative Lockerungsübung lässt sich auch sehr gut im virtuellen Klassenzimmer durchführen.



Auf die Schnelle

Kreativität

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten
- > auch online



Mutig loslegen und Ideen fantasievoll greifbar machen!

Alle basteln das Gleiche, schnell und kreativ. Das Ergebnis: eine kunterbunte Vielfalt an Prototypen. So verschieden sind unsere Vorstellungen von ein und derselben Sache!

Das rasche Basteln fördert das Zutrauen in die eigene Kreativität. Zugleich vermittelt es, wie wichtig es für die Teamarbeit ist, seine Gedanken zu visualisieren und so verständlicher zu machen.

Auf die Schnelle

Vorbereitung/Material

Einfache Materialien wie Papier, Pfeifenputzer, Korken, Strohhalme etc.

Ablauf

Alle in der Klasse erhalten dasselbe Set einfacher Materialien, zum Beispiel ein Blatt Papier, einen Pfeifenputzer, einen Korken und einen Strohhalm.

Die Lehrkraft gibt einen Begriff vor, etwa „Schiff“, und stellt der Klasse folgende Aufgabe:

„Stellt mit Euren Materialien ein Schiff dar. Ihr arbeitet allein und habt 1 Minute Zeit.“

Je nach Unterrichtsplanung folgen weitere Runden. Die darzustellenden Begriffe können auch abstrakt sein, wie „Urlaub“ oder „Gesundheit“.

Variante

Die Klasse bildet 3 oder 4 Teams. Ein Teammitglied gibt einen Begriff vor. Die anderen haben 1 Minute, um vor Baubeginn zu erfragen, was mit dem Begriff genauer gemeint ist: Was für ein Schiff? Ein Segelschiff? Eine Yacht? Ein Fischkutter? ... Dann bauen alle einzeln ihren Prototyp.

Reflexion

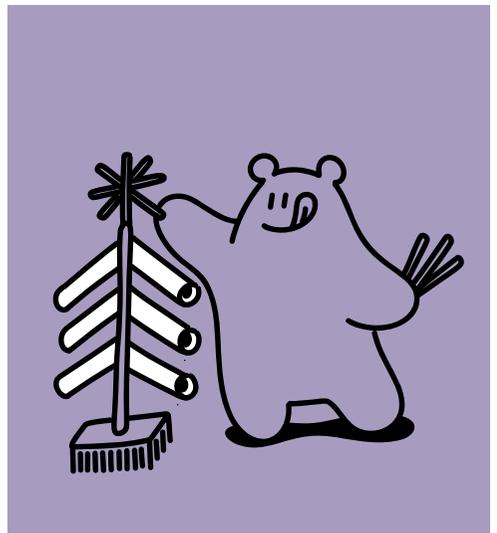
Die Ausgangsmaterialien sind gleich – und die Prototypen? Gibt es Gemeinsamkeiten? In welchen Punkten weichen sie voneinander ab? Wie können wir erreichen, dass die Prototypen möglichst gut dem entsprechen, was die Person sich vorgestellt hat?

Tipp

Kombiniert eine Runde in Einzelarbeit mit einer Runde der Variante in Teams. Vergleicht die Ergebnisse. Die Übung gibt ein gutes Gefühl dafür, wie wichtig der klärende Austausch im Vorfeld und das Nutzerfeedback sind.

Online-Variante

Alle bauen ihren Prototyp aus den Materialien, die sie gerade zur Hand haben, und präsentieren ihn vor der Kamera.

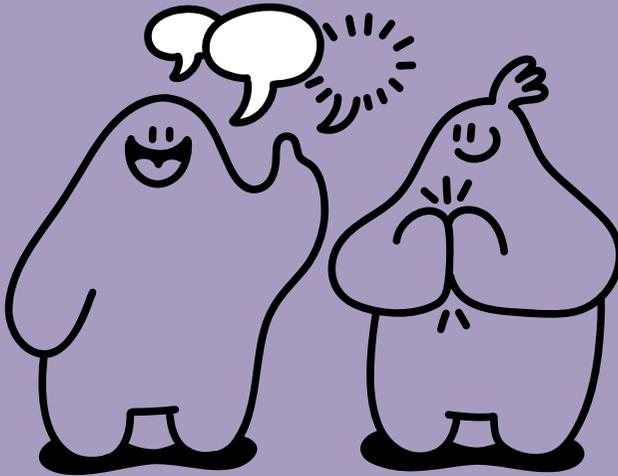


Geschichten-Mix

Kreativität

> ca. 5 Minuten

> auch online



Störungen machen kreativ!

Eine Geschichte stockt, weil das Gegenüber sich einmischt. Hier heißt es rasch und fantasievoll reagieren: Der Erzählfluss muss umgeleitet werden.

Diese Kreativitätsübung macht beweglich im Kopf und fördert die Bereitschaft, neue Wege auszutesten – nicht nur beim Geschichtenerzählen.

Geschichten-Mix

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse bildet 2er-Teams. Die beiden Personen stellen sich gegenüber und denken sich im Stillen eine kurze Geschichte aus, die mit ‚Es war einmal ...‘ beginnt. Eine Person erzählt, die andere hört zu.

Die Person, die zuhört, kann den Gang der Geschichte ändern, indem sie in die Hände klatscht. Dann muss der Erzähler oder die Erzählerin das letzte Wort vor dem Klatschen durch ein anderes ersetzen und die Geschichte logisch fortsetzen.

Insgesamt darf an bis zu fünf Stellen geklatscht werden.

Nach 2 Minuten werden die Rollen getauscht.

Variante 1

Bei jedem Klatschen tauschen die beiden Personen die Rollen.

Variante 2

Mit verteilten Rollen eignet sich die Kreativitätsübung auch für größere Teams mit bis zu 5 Personen. Eine Person erzählt, die zweite klatscht, die dritte ändert das letzte Wort und die vierte bestimmt, wer die Geschichte weitererzählen soll. Alle müssen mindestens einmal die Erzählerrolle übernehmen.

Reflexion

Wie reagieren wir, wenn uns etwas aus dem Gedankenfluss bringt? Fällt es uns leicht, unsere Ideen anzupassen? Was macht es uns leichter, flexibel zu reagieren?

Online-Variante

Der Geschichten-Mix lässt sich auch gut in virtuellen Gruppenräumen durchführen.

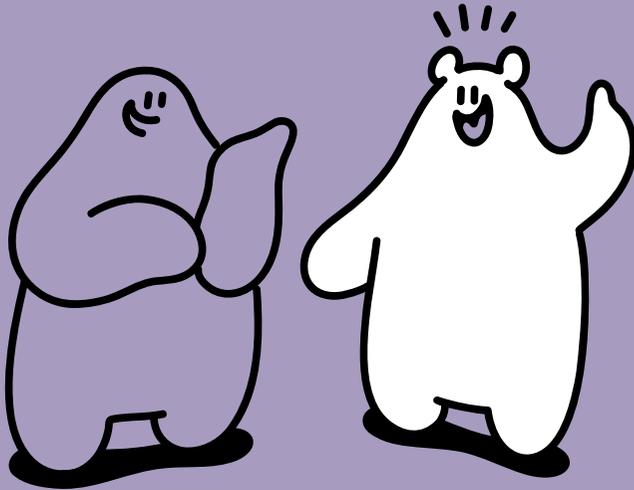


Um die Ecke denken

Kreativität

> ca. 5 Minuten

> auch online



Den inneren Zensor abschalten!

Jemand hat ein Problem. Die vorgeschlagene Lösung wirkt abwegig. Was passiert, wenn wir den Ja-aber-Modus verlassen und unser Kopf sie einfach mal ausprobiert? In diesem kreativen Rollenspiel trainieren die Schülerinnen und Schüler, jenseits ausgetretener Pfade mutig neue Lösungswege zu erkunden.

Um die Ecke denken

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse bildet 2er-Teams. Eine Person hat ein erfundenes Problem, die andere eine absurde Lösung dafür.

Die Regel: Auch wenn die Lösung total verrückt ist, freut sich die Person mit dem Problem. Sie denkt sich eine fantasievolle Möglichkeit aus, wie sie mit der vorgeschlagenen Idee ihr Problem lösen kann.

Beispiel: „Du, ich habe da ein Problem, mein Roller hat ein Rad verloren.“

„Ach, da habe ich etwas für Dich, schau mal: einen Luftballon.“ Die Person mit der Lösung beschreibt mit den Händen einen Ballon.

„Das ist ja klasse, Danke Dir! Den binde ich einfach über der Stelle an, wo das Rad fehlt. Dann hebt der Luftballon den Roller dort an.“

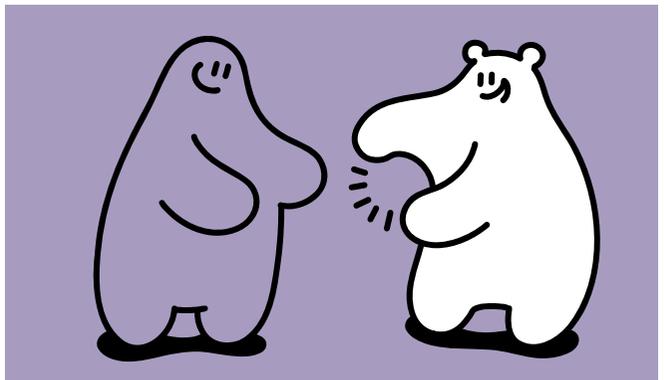
Nun werden die Rollen getauscht.

Reflexion

Erlauben wir uns selbst auch wilde Ideen? Stehen wir ungewöhnlichen Lösungen offen gegenüber? Was hindert uns, sie auszuprobieren? Wie wirkt es sich aus, wenn wir gewohnte Denkmuster einmal hinter uns lassen?

Online-Variante

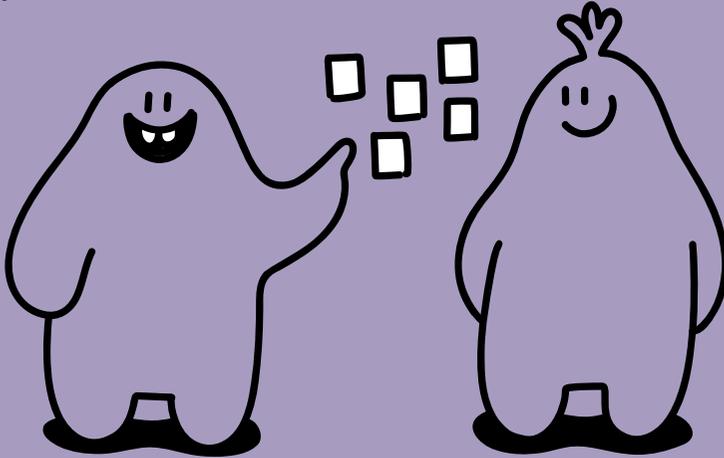
Diese Kreativitätsübung lässt sich auch online durchführen. Für das Rollenspiel wechseln die 2er-Teams in virtuelle Gruppenräume.



Gemeinsam gründen

Kreativität

- > Material erforderlich
- > ca. 20 Minuten
- > auch online



Geplant wird ein gemeinsames Projekt, zum Beispiel eine Firma oder ein Unterhaltungsprogramm.

Das Team macht Inventur: Alle notieren, was sie gut können. Jede dieser Fähigkeiten und Kompetenzen fließt ins Projektkonzept ein.

Die Beteiligten erfahren: Je vielfältiger das Team, umso kreativer können die gefundenen Lösungen sein.

Gemeinsam gründen

Vorbereitung/Material

Haftnotizen bzw. Papier zum Schreiben.

Ablauf

Die Klasse bildet kleine Teams mit 4 bis 5 Personen.

Alle notieren auf Haftnotizen, was sie besonders gut können. Das können zum Beispiel Hobbys sein oder Stärken wie Geduld und Verhandlungsgeschick.

Nach etwa 1 Minute werden die notierten Eigenschaften und Kompetenzen im Team geteilt.

Nun soll jedes Team seine eigene Firma gründen. Zuerst einigen sich alle auf einen Namen für das Unternehmen. Dann erstellen sie ein Geschäftskonzept. Es muss alle zuvor notierten Stärken berücksichtigen. Dafür haben sie 5 Minuten Zeit.

Bei der abschließenden Präsentation stellt jedes Team sein Unternehmen innerhalb von einer Minute vor.

Variante für Klasse 5–7

Statt eine Firma zu gründen, wird ein Programm mit verschiedenen Aktivitäten – zum Beispiel für die nächsten Projekttag oder einen geplanten Ausflug – angeboten.

Reflexion

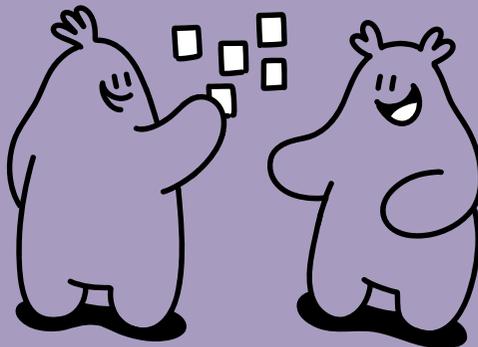
Wie ähnlich, wie verschieden sind die notierten Stärken? Waren alle im Team bereits bekannt? Was passiert, wenn wir unsere Planung an bekannten Kompetenzen und Fähigkeiten ausrichten?

Tipp

Diese Kreativitätsübung fördert neben dem gegenseitigen Kennenlernen zugleich das Wir-Gefühl im Team.

Online-Variante

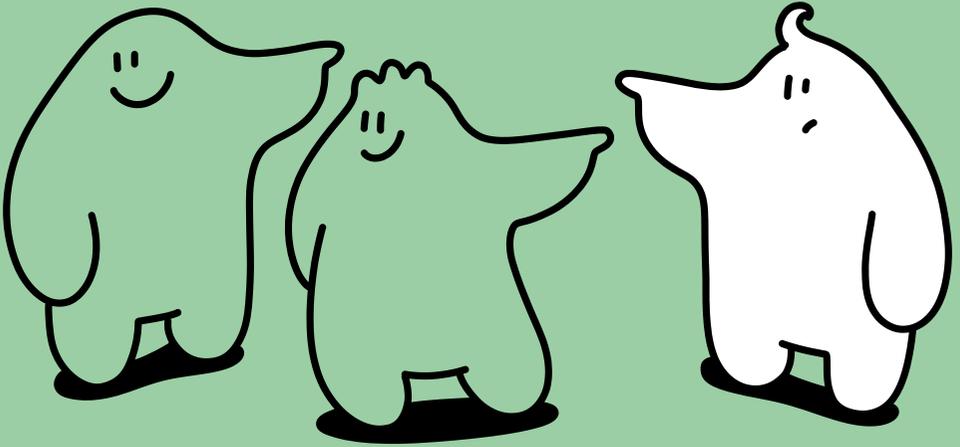
Die Übung eignet sich auch gut für den Distanzunterricht. Die Teamarbeit erfolgt in virtuellen Gruppenräumen.



Augen auf!

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten



Augen öffnen für Dinge, an denen wir achtlos vorübergehen.

Diese Übung schärft die Wahrnehmung für das Umfeld. Die Schülerinnen und Schüler zeigen spontan und so schnell wie möglich in die Richtung, in der sie einen Gegenstand vermuten, der zuvor genannt wurde.

Augen auf!

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse läuft langsam und schweigend kreuz und quer durch den Raum.

Die Lehrkraft nennt nun einen Gegenstand, der im Raum oder vor dem Fenster sichtbar ist.

Beispiele: das blaue Plakat (mit den Klassenregeln), der rote Schal (eines Mitschülers, der an der Stuhllehne hängt), die gelbe Sonnenblume (auf der Fensterbank).

Jetzt bleiben die Mitspielenden stehen und zeigen spontan und so schnell wie möglich in die Richtung, in der sie den Gegenstand vermuten.

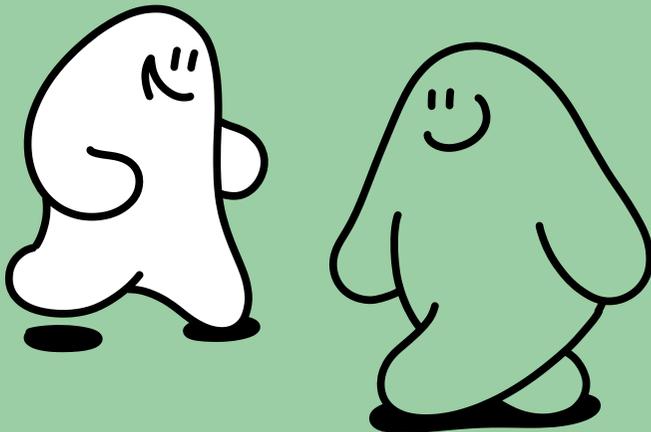
Die Lehrkraft kann den Schwierigkeitsgrad nach und nach erhöhen, indem sie Gegenstände nennt, die vermeintlich unscheinbar sind.

Variante

Alternativ können die Schülerinnen und Schüler auch an ihren Plätzen bleiben oder sogar die Augen schließen, um wahrzunehmen, was sie nebenbei alles unbewusst erfasst haben.

Reflexion

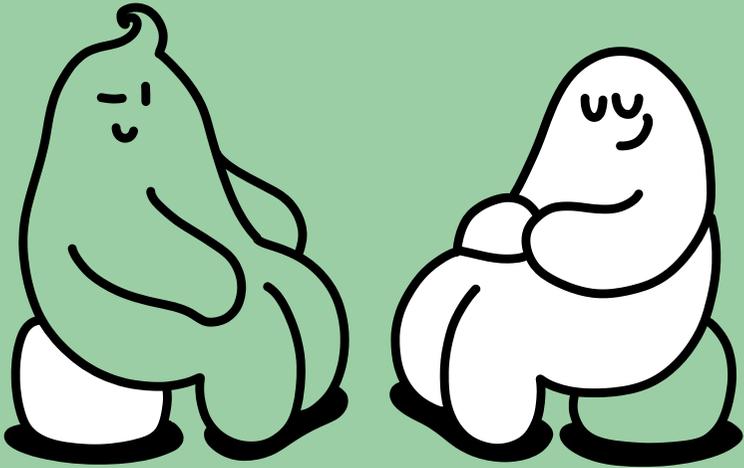
Was nehmen wir bewusst wahr? Woran gehen wir achtlos vorüber? Erkennen wir individuelle Unterschiede? Nehmen wir bestimmte Dinge aufmerksamer wahr als andere? Welche sind das? Was könnten wir durch mehr Achtsamkeit gewinnen?



Achtsam auf dem Weg

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten



Ein Plädoyer für das Hier und Jetzt.

Oft sind wir unachtsam, in Gedanken oder das Smartphone versunken und nehmen nicht wahr, was um uns herum geschieht. Hierfür sensibilisiert diese Übung. In ruhiger Atmosphäre gehen die Schülerinnen und Schüler in Gedanken den Weg, den sie gegangen sind, um ins Klassenzimmer zu kommen. Sie erkennen, was sie wahrgenommen haben und was ihnen möglicherweise entgangen ist.

Achtsam auf dem Weg

Vorbereitung/Material

Optional kann die Lehrkraft individuelle Fragen vorbereiten, abgestimmt auf den Weg, den die Schülerinnen und Schüler zurückgelegt haben, um ins Schulgebäude zu gelangen. Entspannende Musik kann für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgen.

Ablauf

Die Mitspielenden sitzen an ihren Plätzen. Die Lehrkraft liest langsam den folgenden Text vor, um allen Zeit zum Nachdenken und Nachspüren zu geben:

„Setzt Euch aufrecht und dennoch entspannt auf Euren Stuhl. Nehmt Euch die Zeit für ein paar tiefe Atemzüge und wenn Ihr möchtet, dann schließt die Augen oder schaut auf Eure Oberschenkel. So könnt Ihr ganz bei Euch sein und Euch auf diese Übung konzentrieren.“

Alle gehen nun in Gedanken den Weg über den Schulhof durch das Schulgebäude bis in das Klassenzimmer. Ich helfe Euch dabei mit ein paar begleitenden Fragen:

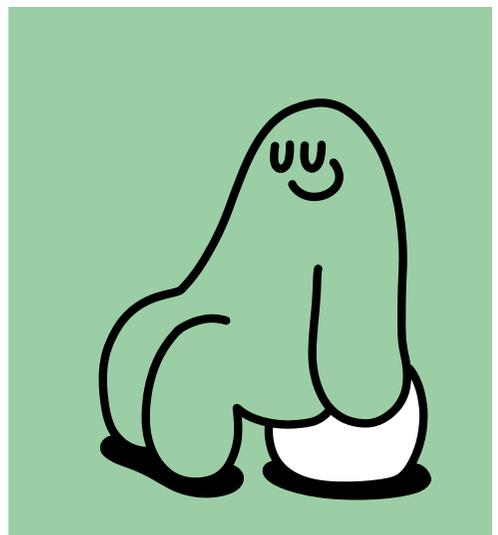
- Wie warm oder kalt war es, als Du durch das Schultor gegangen bist?
- Welche Geräusche hast Du wahrgenommen?
- Was hast Du gerochen?
- Welche Farbe hast Du im Eingangsbereich wahrgenommen?
- Und welche bei der Eingangstür, im Flur und im Treppenhaus?

- Was hast Du gehört, als Du bei den Treppenstufen im ersten Stock angekommen bist?
- Und was hast Du gesehen, als Du durch die Tür des Klassenzimmers gegangen bist?“

Nach 5 Minuten beendet die Lehrkraft diese Phase, indem sie alle bittet, mit ein paar tiefen Atemzügen die Aufmerksamkeit wieder in den Klassenraum zu lenken.

Reflexion

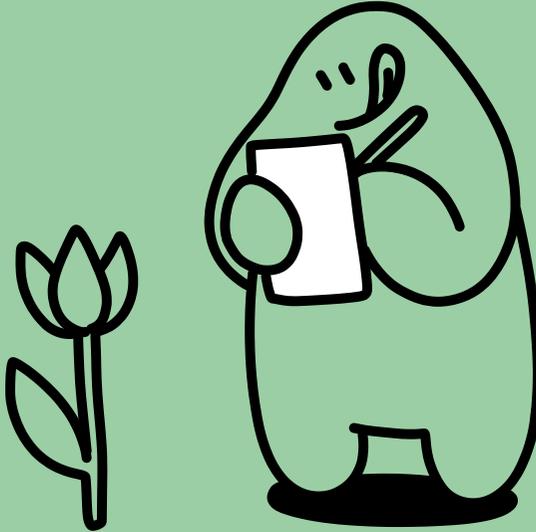
Was ist mir während dieser Übung aufgefallen? Was hat sich währenddessen bei mir verändert? Woran konnte ich mich erinnern? Was habe ich völlig ausgeblendet? Was hat mich überrascht? Welche Unterschiede werden zwischen uns sichtbar?



Farb-Fantasien

Achtsamkeit

- > Material erforderlich
- > ca. 10 Minuten



Schärft die visuelle Wahrnehmung und setzt kreative Energien frei.

Auf der Suche nach Farben, die sie inspirieren, bewegen sich die Schülerinnen und Schüler durch die Schule oder die nähere Umgebung und notieren ihre Assoziationen. So werden individuelle Kreativität und Empathie gefördert und es entsteht ein Verständnis für unterschiedliche Wahrnehmungen.

Farb-Fantasien

Vorbereitung/Material

Pro Person ein Schreibblock und ein Stift.

Ablauf

Alle Mitspielenden zeichnen drei Spalten mit den Überschriften Farbe, Ort, Assoziation auf ihr Blatt.

Dann werden sie gebeten, sich schweigend in einem definierten Bereich (etwa Flur, Treppenhaus, Schulhof) zu bewegen.

Der Lehrkraft gibt folgende Instruktion:

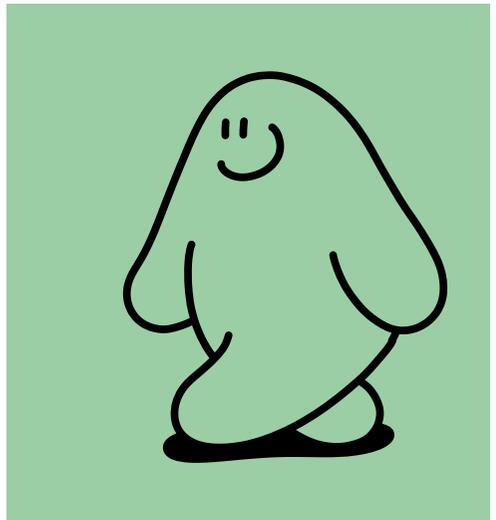
„Bitte geht still umher und haltet Ausschau nach Farben, die Euch besonders ansprechen. Sobald Ihr Euch für eine Farbe entschieden habt, gebt Ihr dieser einen Namen (wie Veilchenblau, fluoreszierendes Gelb ...) und notiert ihn in der ersten Spalte. Der Name sollte die Farbe möglichst präzise beschreiben.“

In die zweite Spalte tragt Ihr ein, an welchem Ort Ihr die Farbe bemerkt habt.

Anschließend notiert Ihr Eure spontanen Assoziationen zu dieser Farbe in Spalte 3. Es dürfen gerne sehr wilde, kreative und ganz persönliche Ideen sein.“

Reflexion

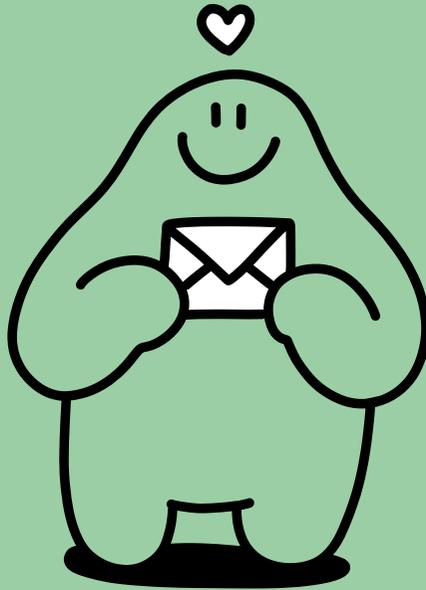
Welche Farben wurden gefunden? Wo? Welche Assoziationen sind entstanden und was verbindet der Einzelne damit? Welche Unterschiede werden deutlich? Was hat diese Übung in uns ausgelöst?



Was ich an Dir schätze

Achtsamkeit

- > Material erforderlich
- > ca. 15 Minuten



Positives Feedback kann Wunder wirken.

Diese Übung ermöglicht es spielerisch, Mitschülerinnen und Mitschülern Dank, Anerkennung und Wertschätzung auszudrücken. Auf kleinen Karten werden kurze positive Aspekte notiert und der jeweiligen Person übergeben. Ideal am Ende eines Schuljahres, einer gemeinsamen Projektarbeit und immer dann, wenn es einfach nur schön ist, den Blick auf das Positive in der Klasse zu lenken.

Was ich an Dir schätze

Vorbereitung/Material

Karteikarten oder Papier DIN A6, einen Briefumschlag pro Person, bunte Stifte.

Ablauf

Die Mitspielenden erhalten das Material mit folgender Aufforderung:

„Bitte überlegt Euch, wofür Ihr der Person rechts neben Euch Euren Dank, Eure Anerkennung oder Eure Wertschätzung ausdrücken möchtet. Schreibt das auf eine Karte und steckt diese in einen Briefumschlag, auf den Ihr den jeweiligen Namen schreibt.“

Zur besseren Verdeutlichung kann die Lehrkraft Beispiele nennen:

- Ich finde es klasse, dass Du mir bei Mathe hilfst.
- Danke, dass Du zu mir hältst.
- Du bist echt lustig.

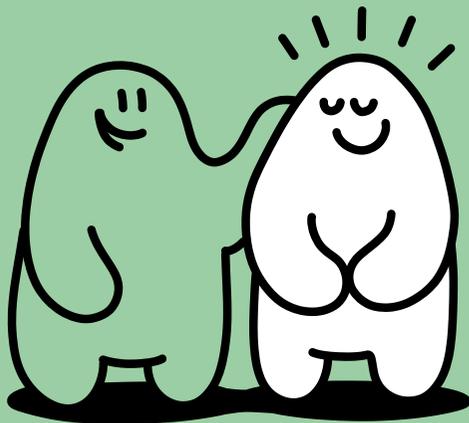
Nun können die Briefe persönlich ausgehändigt und am Ende des Unterrichts mit nach Hause genommen werden. Dort werden sie dann in Ruhe gelesen.

Variante

Je nach Alter der Mitspielenden können die Karten liebevoll verziert werden oder eher nüchtern und kurz gehalten sein.

Tipp

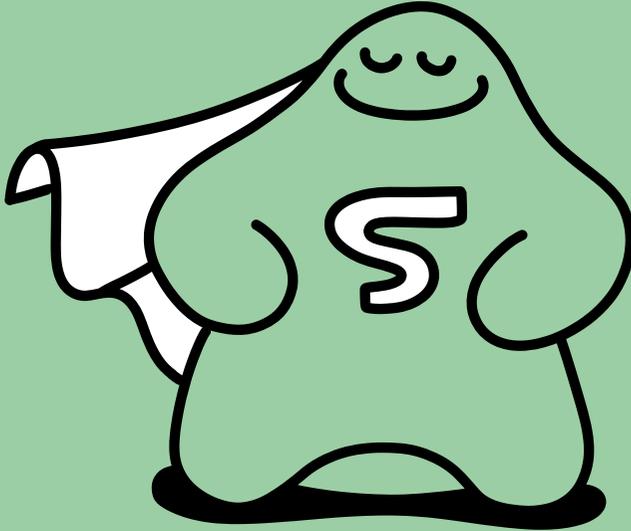
Diese Übung fördert nicht nur Respekt und Wertschätzung, sondern stärkt auch das Wir-Gefühl.



Superkraft und Kryptonit

Achtsamkeit

- > Material erforderlich
- > ca. 15 Minuten
- > auch online



Super Basis für die Zusammenarbeit im Team.

Superman verfügt über Superkräfte, kann aber durch das Material Kryptonit dieser Fähigkeiten beraubt werden. Angelehnt an diesen Comic-Helden reflektieren die Schülerinnen und Schüler bei dieser Übung, mit welchen Eigenschaften sie die Teamarbeit positiv beeinflussen können und welche Verhaltensweisen sie schwächen oder hemmen. So wird bei der Teamarbeit ein gegenseitiges Verständnis für die persönlichen Vorlieben der Einzelnen erzeugt.

Superkraft und Kryptonit

Vorbereitung/Material

Papier (DIN A5, DIN A6 oder Post-its) und Stifte.

Ablauf

Es werden Teams mit ca. 4 Personen gebildet. Sie erhalten folgende Instruktion:

„Notiert bitte in Stichworten 1–2 Aspekte, mit denen Ihr das Team stärken oder motivieren könnt. Zum Beispiel:

- Ich bin besonders kreativ.
- Ich bin immer gut gelaunt.

Notiert auf ein zweites Blatt bitte die 1–2 Aspekte, die Euch bei der Teamarbeit hemmen, nerven oder traurig machen. Zum Beispiel:

- Ich komme nicht zu Wort, wenn alle durcheinander reden.
- Ich bin traurig, wenn andere sich nicht an Absprachen halten.

Ihr habt 3 Minuten.“

Nun nennen alle nacheinander ihre Superkraft und ihr Kryptonit und hängen die Aspekte für alle sichtbar an die Wand.
(1 Minute pro Teammitglied)

Reflexion

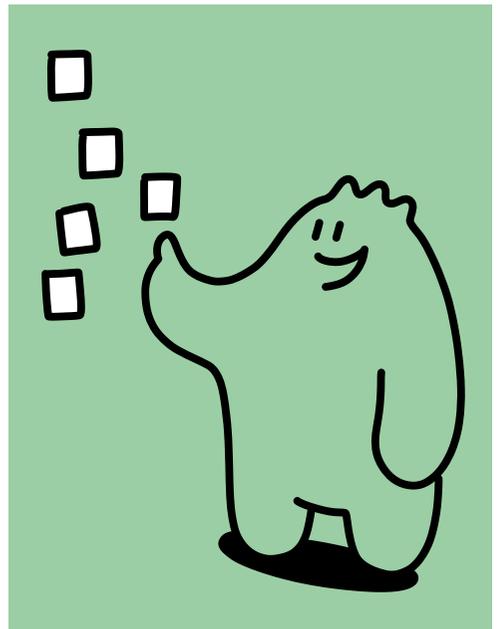
Wie wollen wir als Team zusammenarbeiten? Welche Spielregeln legen wir fest? Worauf wollen wir besonders achten? Was nehmen wir uns vor?

Tipp

Die Übung stärkt außerdem das Wir-Gefühl und fördert Respekt und Wertschätzung.

Online-Variante

„Superkraft und Kryptonit“ kann auch online in virtuellen Gruppenräumen geübt werden. Die Notizen werden dann auf einem gemeinsamen virtuellen Whiteboard gesammelt.

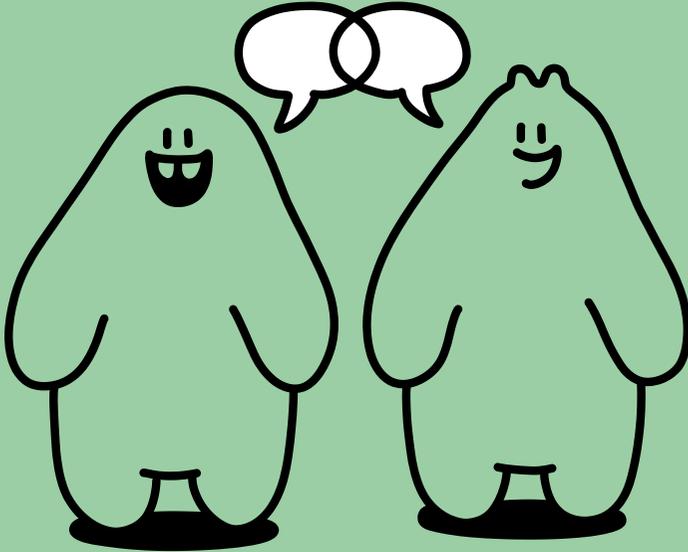


Wort für Wort

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten

> auch online



Konstruktiv auf das Gesagte aufbauen.

In definierter Reihenfolge entwickelt die Klasse – Wort für Wort – eine sinnvolle Geschichte. Da gilt es gut zuzuhören, auf das Gesagte zu reagieren und die eigenen Vorstellungen zurückzustellen, wenn die Geschichte eine ganz andere Wendung nimmt als gedacht. Außerdem entsteht ein gutes Gruppengefühl, weil alle zum Gelingen beitragen.

Wort für Wort

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Lehrkraft legt fest, wann wer zu Wort kommt (z. B. von Tischreihe zu Tischreihe), und gibt das Ziel vor, sinnvoll auf dem Gehörten aufzubauen.

Nun startet die erste Person mit einem Wort (z. B. „Lena“). Die benachbarte Person ergänzt das zweite Wort (etwa „sitzt“) und die Person daneben das dritte (z. B. „draußen“). So entwickelt die Klasse gemeinsam „Wort für Wort“ eine Geschichte, die mit einem Applaus für alle Erzählenden endet.

Variante

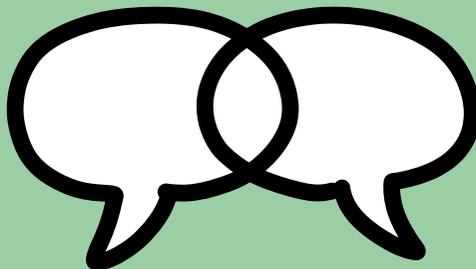
Alternativ kann jede Person auch einen ganzen Satz ergänzen, um eine gemeinsame Geschichte zu entwickeln.

Reflexion

Wie leicht oder schwer fällt es, von den Vorstellungen der „eigenen“ Geschichte abzuweichen und auf dem Gesagten aufzubauen? Werden je nach Thema Unterschiede deutlich?

Online-Variante

Das gemeinsame Geschichtenerzählen eignet sich auch gut für den Online-Unterricht. Dabei kann sich die Reihenfolge der Wortbeiträge z. B. an der Liste der Teilnehmenden orientieren.

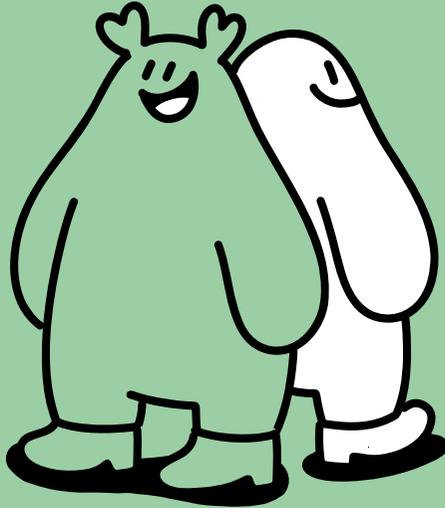


Achtsame Augen

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten

> auch online



Wirklich präsent sein ist gar nicht einfach. Wie achtlos wir oft durch die Welt gehen, führt eindrucksvoll diese kurze Wahrnehmungsübung vor Augen: Was sehen wir wirklich beim Hinsehen? Was übersehen wir?

Ein starker Impuls für mehr Achtsamkeit im Alltag!

Achtsame Augen

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse bildet 2er-Teams. Bei einer ungeraden Personenanzahl springt die Lehrkraft ein.

Die beiden Teammitglieder stellen sich gegenüber und schauen sich ca. 1 Minute schweigend an.

Dann drehen sich beide um und wenden sich den Rücken zu. Nun stellen sie sich abwechselnd Fragen zu ihrem Aussehen, zum Beispiel:

- »Trage ich eine Brille?«
- »Welche Farbe haben meine Augen?«
- »Was für Schuhe habe ich an?«

Nach etwa 4 Minuten beendet die Lehrkraft die Übung.

Variante

Die beiden Personen stehen mit dem Rücken zueinander. Nun beschreibt die erste 2 Minuten lang das Aussehen ihres Gegenübers, dann die andere. Danach drehen sich beide wieder um und tauschen sich kurz darüber aus, woran sie sich erinnert haben.

Reflexion

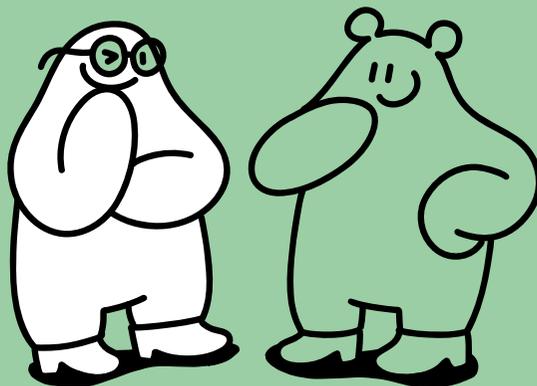
Was fällt uns auf, was entgeht uns? Macht es einen Unterschied, wie gut wir die andere Person kennen? Verändert sich etwas, wenn wir die Übung mehrmals machen?

Tipp

Sein Gegenüber aufmerksam wahrzunehmen fördert auch das Wir-Gefühl im Team.

Online-Variante

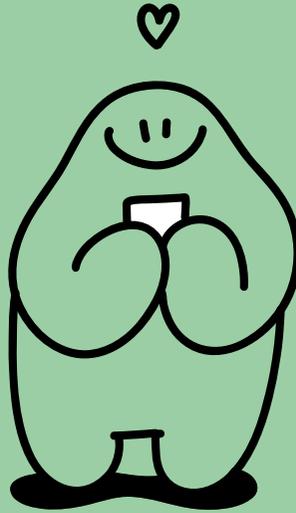
Die 2er-Teams treffen sich in einem virtuellen Gruppenraum und schalten die Kameras aus, bevor sie mit ihren Fragen beginnen.



Ich fühle, was auch Du fühlst!

Achtsamkeit

- > Material erforderlich
- > ca. 45 Minuten
- > auch online



Die Freude der anderen nachfühlen!

Dieses Spiel trainiert das empathische Einfühlen und erweitert das Verständnis für andere Blickwinkel. So stärkt es die Fähigkeit zur Zusammenarbeit und den Zusammenhalt im Team.

Ideal insbesondere vor Partnerarbeit oder als Kennenlernspiel.

Ich fühle, was auch Du fühlst!

Vorbereitung/Material

Pro Person einen Zettel und einen Stift.

Ablauf

Die Zettel und Stifte werden verteilt. In wenigen Worten notieren alle, was ihnen am meisten Freude macht. Eine Runde Tischkicker oder das Lieblingsposter, Gassigehen mit dem Nachbarhund oder Mathe machen – es kann alles Mögliche sein. Hauptsache, es gibt schon beim Aufschreiben ein gutes Gefühl!

Nun legen alle ihre Zettel verdeckt auf einen Tisch und mischen sie durch. Wichtig ist, dass keiner weiß, wer welchen Zettel geschrieben hat.

Die Klasse kommt im Kreis zusammen. Wer seinen Zettel zuletzt abgelegt hat, fängt an. Er oder sie zieht einen Zettel, liest ihn vor und hat nun 1 Minute Zeit, um zu beschreiben, was seine Verfasserin oder sein Verfasser bei dem Notierten fühlen könnte.

So geht es im Uhrzeigersinn weiter, bis alle an der Reihe waren.

Wer zufällig seinen eigenen Zettel gezogen hat, legt ihn wieder zurück und zieht einfach einen anderen.

Variante

Die Klasse versucht jeweils zu erraten, wer den verlesenen Zettel geschrieben hat. Die Auflösung erfolgt ganz am Ende des Spiels.

Reflexion

Wie wirkt diese Übung auf uns? Was spüren wir, wenn wir uns in die Gefühle einer anderen Person hineinversetzen? Erleben wir unsere eigenen Gefühle danach anders? Hat sich unser Verständnis für andere verändert?

Tipps

Das Achtsamkeitsspiel kann auch über mehrere Schulstunden gespielt werden. Die Zettel werden dann gleichmäßig auf die Stunden verteilt.

Online-Variante

Die Übung eignet sich auch fürs virtuelle Klassenzimmer. Die Schülerinnen und Schüler senden über den Chat eine private Nachricht an ihre Lehrkraft und beschreiben darin kurz, was ihnen am meisten Freude bereitet. Die Lehrkraft liest die Nachrichten anonym vor und bestimmt, wer die Gefühle der Absenderin oder des Absenders beschreiben soll.

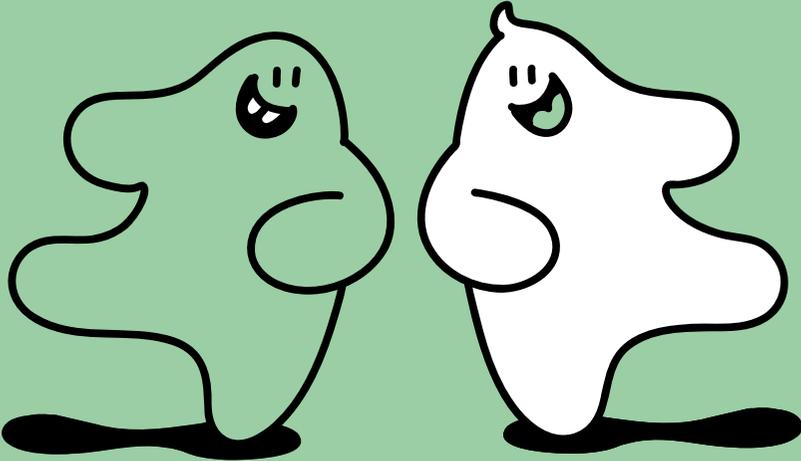


Folge mir

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten

> auch online



Wortlos kommunizieren ist gar nicht so leicht!

Eine Person macht vor und führt, die andere ahmt sie nach. Schweigend tauschen beide dann die Rollen. Das geht nur mit Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen glatt über die Bühne.

Diese wechselseitige Spiegelübung fördert das achtsame Wahrnehmen des Gegenübers und die eigene Fähigkeit, sich verständlich zu machen – ganz ohne Worte.

Folge mir

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse bildet 2er-Teams.

Die beiden Personen stehen sich gegenüber. Eine beginnt, mit den Armen langsame Bewegungen zu machen. Ihr Gegenüber macht sie spiegelbildlich nach.

Wortlos, ohne sich abzusprechen, wechseln sich beide nach ein paar Minuten beim Vormachen ab.

Nach gut 5 Minuten gibt die Lehrkraft das Stoppszeichen.

Reflexion

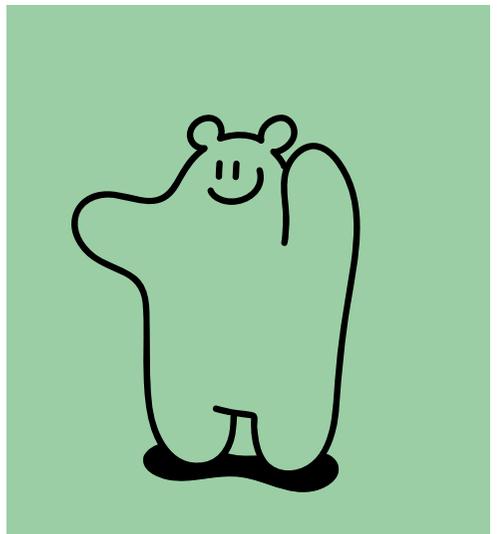
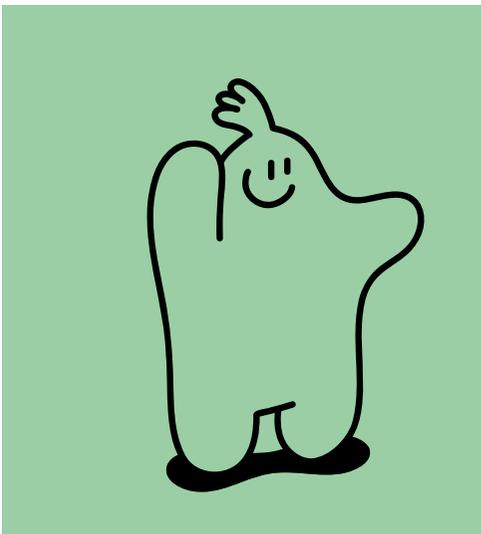
Wie fühlt es sich an, sein Gegenüber zu spiegeln? Fällt uns der Rollenwechsel leicht oder schwer? Was ist anders, wenn wir ohne Worte miteinander kommunizieren? Wie wirkt es sich aus, wenn wir die Geschwindigkeit unserer Bewegungen verändern?

Tipp

Diese Achtsamkeitsübung stärkt neben der Aufmerksamkeit für das Gegenüber auch das Wir-Gefühl des Teams.

Online-Variante

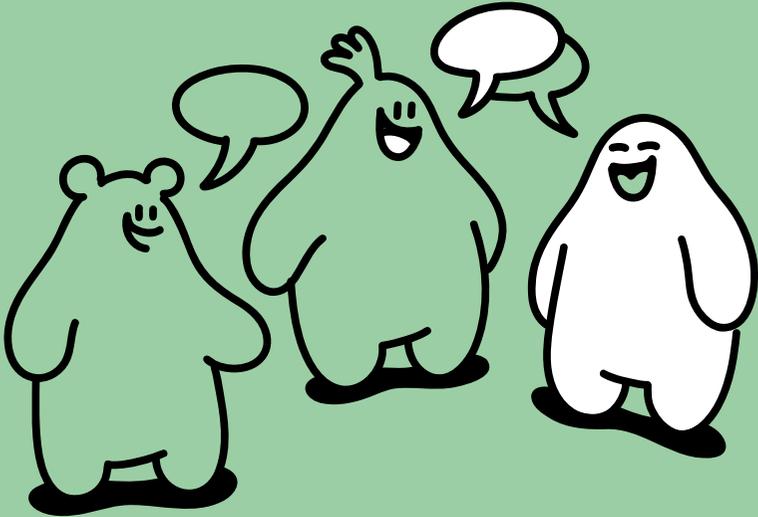
Die Übung kann auch gut zu zweit in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden oder in einer anspruchsvolleren Variante mit der ganzen Klasse gemeinsam in einem Online-Raum.



Achtsam von A bis Z

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten



Lasst Blicke und Gesten sprechen!

Wortlos gemeinsam im Team eine Aufgabe lösen – das ist hier die Herausforderung. Die Schülerinnen und Schüler trainieren, sich ohne Worte zu verständigen und ihr Gegenüber empathisch wahrzunehmen.

So erweitert dieses Spiel die kommunikative Kompetenz in der Klasse. Eine ideale Vorbereitung auf geplante Gruppenarbeit, bei der auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Achtsam von A bis Z

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material erforderlich.

Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler kommen in kleinen Gruppen von ca. 10 Personen zusammen und stellen sich so auf, dass sich alle gut sehen können. Ihre Aufgabe: Sie sollen nacheinander laut die Buchstaben des Alphabets aufsagen. Die drei Herausforderungen dabei:

- > Sie dürfen nicht miteinander sprechen, um abzustimmen, wer als Nächstes an der Reihe ist.
- > Jede Person darf immer nur einen Buchstaben nennen.
- > Jeder Buchstabe darf nur von einer Person genannt werden – sonst muss die Klasse wieder bei A anfangen.

Die Übung ist zu Ende, wenn die Klasse erfolgreich das Z erreicht oder die Lehrkraft nach etwa 5 Minuten das Stoppsymbol gibt.

Reflexion

Wie stimmen wir uns wortlos miteinander ab? Was fällt uns dabei leicht, was schwer? Worauf achten wir besonders? Setzen wir auch sonst nichtsprachliche Kommunikationsmittel ein? Sind sie uns nach der Übung bewusster?

Tipp

Die Achtsamkeitsübung fördert zugleich das Wir-Gefühl in der Klasse.



Klassenstar

Achtsamkeit

> ca. 10 Minuten



Wer entdeckt den geheimen Star?

Da hilft nur die Aufmerksamkeit weit zu spannen und mit Adleraugen scharf zu beobachten. Wer die Zeichen falsch liest, muss in Ehrfurcht verharren – und ist in der nächsten Runde vielleicht selbst der Klassenstar.

Diese achtsame Kombination aus Wahrnehmen, Bewegung und Spaß fördert die Konzentration und sensibilisiert für nonverbale Ausdrucksmittel.

Klassenstar

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material erforderlich.

Ablauf

Alle bewegen sich frei im Klassenraum und geben sich bei jeder Begegnung die Hand.

Einer Person drückt die Lehrkraft besonders kräftig die Hand und signalisiert ihr mit einem Augenzwinkern: Du bist für diese Spielrunde unser Klassenstar.

Nun geht der geheime Klassenstar unauffällig weiter, gibt allen, die ihm begegnen, kräftig die Hand und zwinkert dabei bedeutungsvoll mit den Augen.

Zuerst lassen sich die vom Klassenstar Begrüßten nichts anmerken. Nach einigen Schritten jubeln sie mit vollem Körpereinsatz vor Freude kurz auf und erstarren dann ehrfurchtsvoll.

So stehen nach einer Weile immer mehr Schülerinnen und Schüler reglos da. Die anderen versuchen zu erraten, wer der geheime Klassenstar ist. Wer einen falschen Namen nennt, muss ebenfalls erstarren.

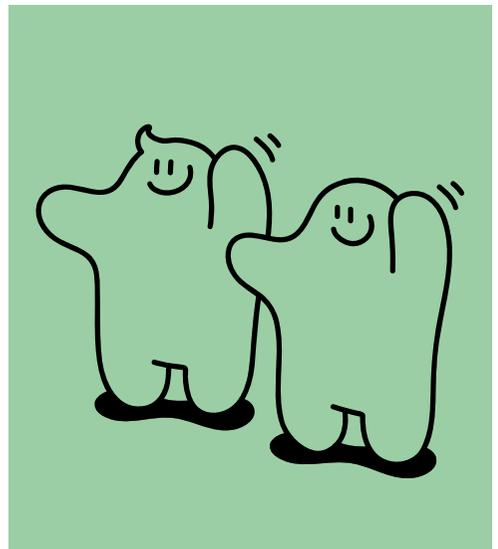
Das Spiel endet, wenn der Klassenstar enttarnt ist oder die Lehrkraft nach etwa 10 Minuten das Signal zum Aufhören gibt.

Reflexion

Kommunikative Signale zu erkennen und richtig zu deuten ist gar nicht einfach. Woran merken wir, was um uns herum vorgeht? Warum täuschen wir uns?

Tipp

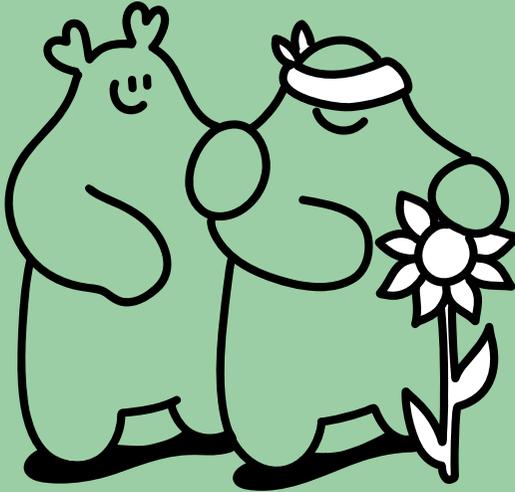
Diese Achtsamkeitsübung bringt zugleich neuen Schwung in die Klasse.



Errätst Du mich?

Achtsamkeit

> ca. 15 Minuten



Die Welt einmal mit geschlossenen Augen sehen!

Bei dieser Achtsamkeitsübung zu zweit schließt eine Person vertrauensvoll die Augen und lässt sich führen. Die andere geht in die Verantwortung. So erweitert sich ihr Wahrnehmungsspektrum und die gegenseitige Verbundenheit wird gestärkt. Eine prima Vorübung für gelingende Partnerarbeit.

Errätst Du mich?

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse bildet 2er-Teams.

Ein Teammitglied schließt die Augen und wird von dem anderen zu einem bestimmten Ziel geführt. Das kann zum Beispiel ein Baum sein, eine Bank oder ein anderer Ort in der Schule oder auf dem Pausenhof.

Die nicht sehende Person ertastet das Ziel und wird wieder zum Ausgangspunkt zurückgeführt. Anschließend versucht sie zu erraten, was sie gerade ertastet hat und wo genau sie sich befindet.

Variante 1

Die Person, die geführt wurde, geht dieselbe Route noch einmal mit offenen Augen ab und versucht dabei, das Ertastete zu identifizieren.

Variante 2

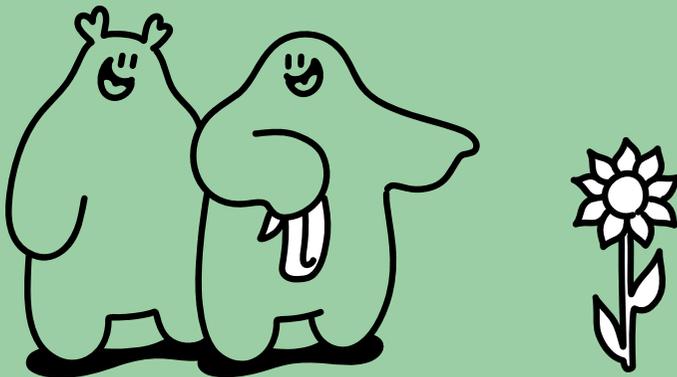
Die geführte Person ertastet auf dem Weg verschiedene Objekte. Anschließend geht sie in Gedanken den Weg noch einmal ab und versucht dabei, das Ertastete zu erraten.

Reflexion

Blind geführt zu werden, was löst das in uns aus? Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit? Treten andere Sinne in den Vordergrund? Welche Unterschiede zu unserer Alltagswahrnehmung bemerken wir?

Tipp

Ein Ort mit viel Bewegungsfreiraum und verschiedenen Objekten wie der Pausenhof ist für diese Achtsamkeitsübung besonders geeignet.



Auf offener See

Vorbereitung/Material

Pro Person: Eine Materialliste (Vorlage innenliegend, Lösungsspalte beim Kopieren abdecken), ein Stift.

Ablauf

Zunächst werden gleich große Teams mit etwa 5 Mitgliedern gebildet. Dann wird den Teilnehmenden folgende Geschichte vorgelesen:

„Ihr seid auf Segeltour im Atlantischen Ozean. Plötzlich bricht in der Kajüte ein Feuer aus und Euer Schiff beginnt zu sinken. Jetzt fällt auch noch das komplette Navigations- und Satellitensystem aus und Ihr wisst nicht, wo Ihr Euch befindet und wie weit das Festland entfernt ist. Zum Glück konntet Ihr ein Rettungsboot, eine Packung Streichhölzer sowie weitere 15 voll funktionsfähige Gegenstände retten. Eure Aufgabe ist es, die 15 Gegenstände nach Wichtigkeit zu sortieren (1 bedeutet am wichtigsten, 15 am unwichtigsten). Schließlich geht es ums Überleben. Beeilt Euch! Ihr schafft das!“

Gegebenenfalls bespricht die Lehrkraft kurz die Gegenstände, um sicherzustellen, dass alle das Gleiche darunter verstehen.

Runde 1

Jedes Teammitglied erhält eine Kopie der Materialliste und folgende Instruktion: „Bitte sortiere die 15 Gegenstände in Einzelarbeit von wichtig (1) nach unwichtig (15) und trage Deine Bewertung in die 1. Spalte ein.“ (8 Minuten)

Runde 2

Instruktion: „Bewertet nun im Team die 15 Gegenstände und einigt Euch auf eine gemeinsame Prioritätenliste. Tragt die Zahlen Eurer Teambewertung in die 2. Spalte ein.“ (20 Minuten)

Auflösung

Die Lehrkraft projiziert die Bewertung der Küstenwache mit folgenden Worten an die Wand:

„Die US-Küstenwache hat auch eine Bewertung vorgenommen. Bitte übertragt diese in die 3. Spalte. (3 Minuten)

Errechnet pro Gegenstand die Differenz zwischen Eurer eigenen Einschätzung und der der Küstenwache und schreibt sie in die 4. Spalte. (3 Minuten)

Errechnet pro Gegenstand die Differenz zwischen Eurer Teameinschätzung und der Bewertung der Küstenwache und notiert sie in der 5. Spalte. (3 Minuten)

Ergänzt jetzt noch unten die Gesamtpunktzahl von Spalte 4 und 5 (1 Minute).“

Reflexion

Wie seid Ihr im Team zu einem Ergebnis gekommen? Was war hilfreich, was war hinderlich? Was nehmt Ihr Euch für die weitere Arbeit im Team vor?

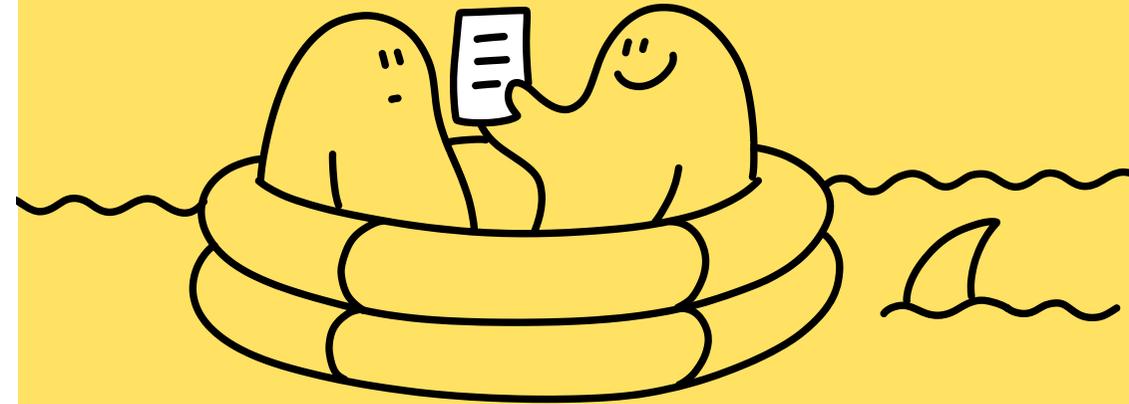
Online-Variante

Diese Übung kann auch online in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden.

Auf offener See

Wir-Gefühl

- > Material erforderlich
- > ca. 45 Minuten
- > auch online



Alle an Deck! Mit vereinten Kräften gegen das Ertrinken.

Bei dieser Übung sind die Teams auf einem sinkenden Schiff unterwegs. Sie müssen gut priorisieren, um mit den verbleibenden Gegenständen zu überleben. Eine tolle Übung zur Teambildung, die zeigt, dass ein Team meist mehr leisten kann als die Summe aller Einzelnen.

Auf offener See

0-25 Exzellent, tolle Teamarbeit.
 26-32 Gut gemacht, alle leben.
 33-45 Müde und hungrig, aber sicher.
 46-55 Fast verdurstet, aber gerettet.
 56-70 Gerade so überstanden.
 71+ Ohje, die Küstenwache bricht die Suche ab.

	1. Deine Bewertung	2. Team-bewertung	3. Bewertung Küstenwache	4. Differenz Spalte 1 und 3	5. Differenz Spalte 2 und 3	Bewertung Küstenwache (beim Kopieren abdecken)
Sextant zur Messung von Entfernungen auf hoher See						15 Nutzlos ohne passende Tabellen und Chronometer.
Rasierspiegel						1 Der wichtigste Gegenstand! Ihr könnt hiermit anderen signalisieren, wo Ihr Euch befindet. Die Reflexion der Sonne im Spiegel ist aus vielen Kilometern Entfernung sichtbar.
10 Moskitonetze						14 Es gibt keine Moskitos mitten auf dem Atlantik und Ihr könnt mit den Netzen sonst nichts anfängen.
25 Kanister mit je 1 Liter Wasser						3 Überlebenswichtig, da Ihr durch Schwitzen viel Flüssigkeit verliert. 25 Liter halten Euch als Gruppe für einige Tage am Leben.
1 Kiste Armeenahrung						4 Euer Grundnahrungsmittel.
5 Seekarten vom Atlantik						13 Ohne Navigationsgeräte leider nutzlos.
1 aufblasbares Sitzkissen						9 Nützlich als Rettungsfloß, falls jemand über Bord geht.
10 Liter Benzin-Öl-Mischung						2 Der zweitwichtigste Gegenstand, um Signale zu senden. Die Mischung schwimmt auf dem Wasser und kann mit den Streichhölzern angezündet werden.
1 kleines Transistorradio						12 Nutzlos, denn Ihr habt keinen Empfang.
2 m² blickdichte Plastikplane						5 Hiermit könnt Ihr Regenwasser sammeln und Euch vor Wind und Wellen schützen.
1 Dose Hai-Abwehrspray						10 Wichtig, wenn Ihr Haien begegnet.
1 Flasche Rum (80% Alkohol)						11 Kann durch den hohen Alkoholgehalt als Desinfektionsmittel verwendet werden. Ansonsten unnütz. Sich zu betrinken, wäre sehr gefährlich, weil Ihr damit Eurem Körper Wasser entzieht.
4,5 m Nylonseil						8 Damit könnt Ihr Euch oder Eure Ausrüstung zusammenbinden, um nicht von Bord gespült zu werden. Es gibt ein paar weitere Möglichkeiten, es einzusetzen, aber keine, die weit oben auf der Überlebensliste stehen.
2 Kisten Schokoriegel						6 Eure Nahrungsreserve.
1 Set zum Hochseefischen + Angelrute						7 Weniger wichtig als die Schokolade, weil Ihr nicht sicher sein könnt, dass Ihr Fische fangen werdet. Die Angelrute könnt Ihr als Zeltmast nutzen.
Punkte insgesamt						

Spaceshuttle

Vorbereitung/Material

Pro Person: Eine Kopie des Interviewbogens (Vorlage innenliegend) sowie ein Stift.

Pro Team: Eine DIN-A3-Kopie oder eine Nachzeichnung des Spaceshuttle-Posters (Vorlage innenliegend).

Ablauf

Bei dieser Übung ist ein gutes Zeitmanagement durch die Lehrkraft wichtig, damit alle im Gleichtakt arbeiten. Die Lehrkraft teilt die Klasse in Teams mit ca. 6 Mitgliedern ein.

Übrigens: Am erfolgreichsten sind Teams, die nach dem Grundsatz der maximalen Unterschiedlichkeit gebildet werden. Je diverser, desto besser!

Die Teammitglieder gehen selbstständig in Duos zusammen und interviewen sich mit Hilfe des Interviewbogens gegenseitig. Ziel ist es, die Stärken des Gegenübers zu identifizieren. (2x2 Minuten)

Nun haben alle Zeit, um das Interview auszuwerten und die beiden Zusatzaufgaben auf dem Interviewbogen vorzubereiten. Es wird entschieden, welche der vorgegebenen Rollen am besten zur Partnerin oder zum Partner passt. Zum Abschluss finden beide kreative Spitznamen füreinander. (2 Minuten)

Jetzt werden die Erkenntnisse im Team besprochen:

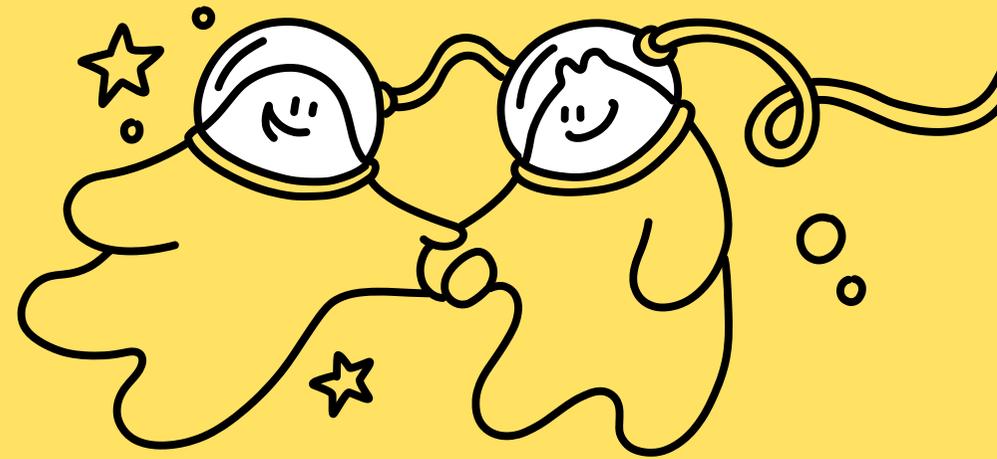
Jede Person erzählt, was sie über ihr Gegenüber herausgefunden hat, und präsentiert dessen Rolle und Spitznamen.

Sie schreibt den Namen ihres Gegenübers und dessen Spitznamen auf ein Post-it und hängt es neben die Rolle auf dem Spaceshuttle-Poster. (6x2 Minuten)

Spaceshuttle

Wir-Gefühl

- > Material erforderlich
- > ca. 20 Minuten



Ein idealer Start für die Zusammenarbeit in Schulprojekten!

Ob bei Projekttagen, im Design-Thinking-Projekt oder bei allen weiteren Teamaufgaben: Diese Übung hilft dabei, die Fähigkeiten und Kompetenzen der einzelnen Teammitglieder zu identifizieren und miteinander zu teilen. Daneben lässt sie Raum für persönlichen Austausch und fördert so das gemeinsame Kennenlernen.

Interview

Was kannst Du besonders gut? Wie stärkst Du die Spaceshuttle-Crew?

.....
.....

Wofür interessierst Du Dich?

.....
.....

Wobei brauchst Du Unterstützung von der Spaceshuttle-Crew?

.....
.....

Wenn Du einen Wunsch frei hättest, was würdest Du Dir wünschen?

.....
.....

Auswertung

Welche der folgenden Rollen passt am besten zu Deinem Gegenüber?

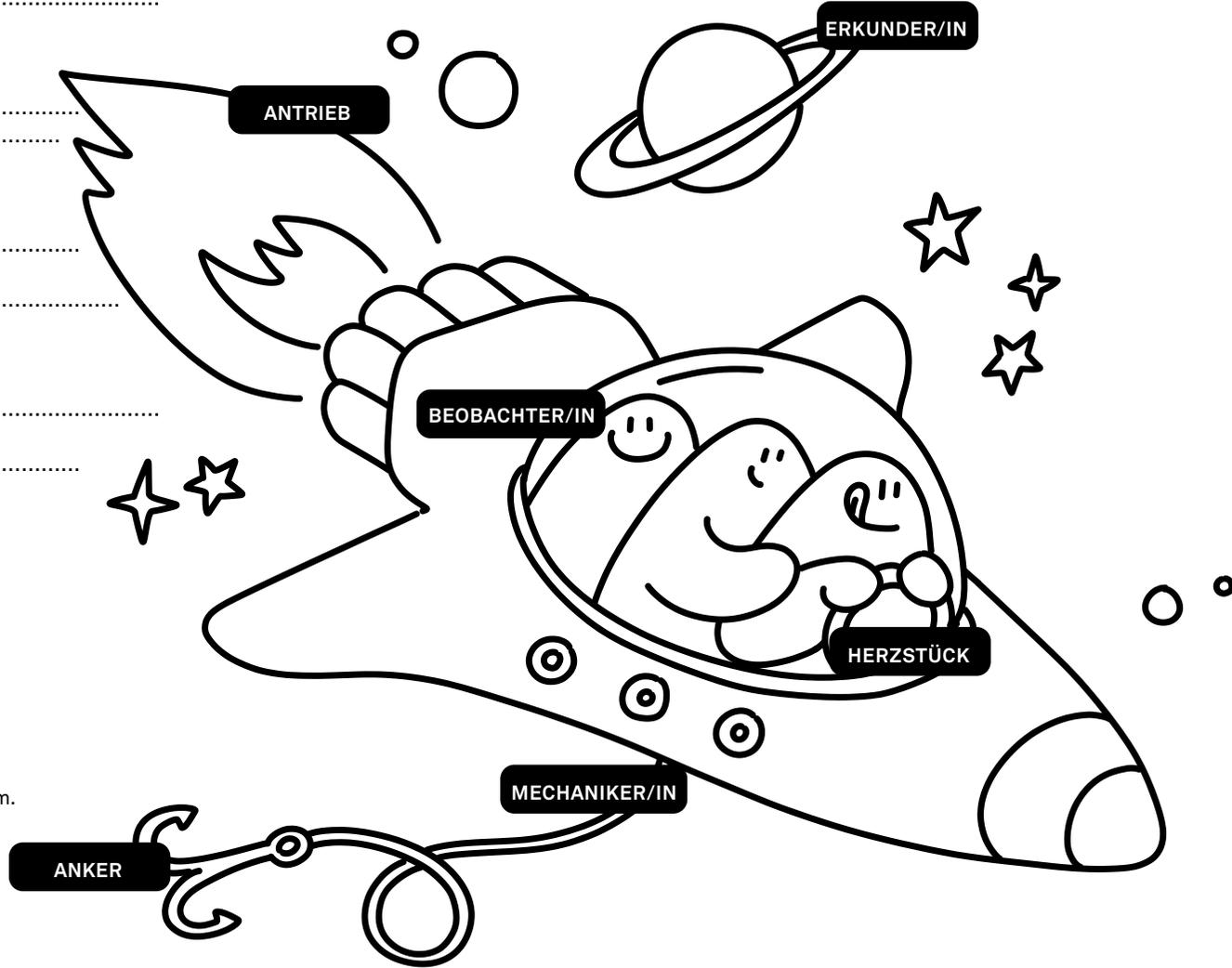
- Beobachter/in:** Vorausschauend, strategisch, plant die Dinge im Voraus.
- Erkunder/in:** Abenteuerlustig, schaut gerne über den Tellerrand.
- Herzstück:** Gesellig, empathisch, warmherzig, kümmert sich um andere.
- Mechaniker/in:** Technisch versiert, besitzt Expertenwissen, der schlaue Kopf im Team.
- Antrieb:** Der Motor. Sorgt für eine gute Stimmung und inspiriert andere.
- Anker:** Die Erdung. Bleibt fokussiert, realistisch, behält die Bodenhaftung.

Du kannst natürlich auch gerne eine neue Rolle erfinden, wenn diese aus Deiner Sicht wichtig für Euer Team ist.

Welchen Spitznamen würdest Du Deinem Gegenüber aufgrund seiner besonderen Stärken und Fähigkeiten geben?

Rolle: Spitzname:

Dieses Spaceshuttle kann entweder abgezeichnet werden oder als Kopiervorlage zum Vergrößern dienen und so als Plakat verwendet werden.



T-Shirt-Profil

Vorbereitung/Material

Pro Person: Eine Kopie des T-Shirt-Profiles (Vorlage innenliegend) sowie ein Stift, optional Bastelmaterial für eine Collage.

Ablauf

Jede Person bekommt eine Kopie der Vorlage. Nun können alle ihr ganz persönliches T-Shirt-Profil erstellen. (10 Minuten)

Dabei stehen die Elemente der T-Form – Querbalken und Längsstrich – für zwei verschiedene Arten von Wissen:

Querbalken = Wissen, das in die Breite geht: Allgemeinwissen, soziale Kompetenzen (z. B. gut zuhören können), Hobbys (Computerspielfan etc.)

Längsstrich = Wissen, das in die Tiefe geht: Fachwissen (z. B. Mathematik, Fremdsprachenkenntnisse, Programmierkenntnisse etc.)

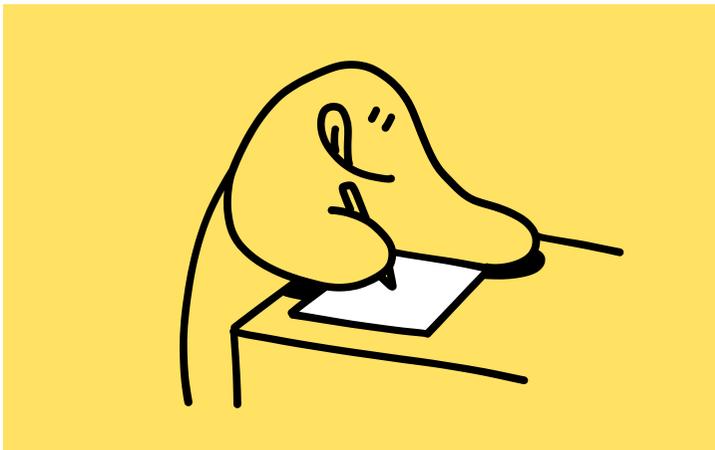
Je nach Lust und Zeit können die Profile beschrieben, bemalt oder als Collage beklebt werden. Nach Ablauf der Zeit werden die Ergebnisse im Klassenraum aufgehängt.

Mit etwas mehr Zeit können beim nächsten Team-Meeting bzw. in der nächsten Unterrichtsstunde alle ihr T-Shirt vorstellen. (je 2 Minuten)

Reflexion

Wie schwer oder leicht fällt es, sich selbst einzuschätzen?

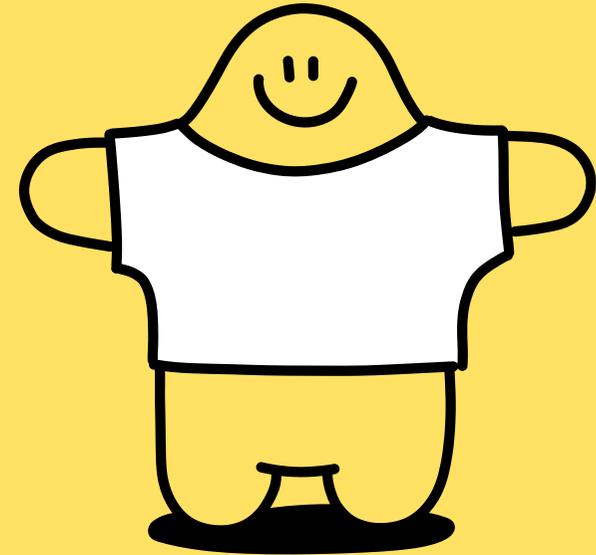
Wie könnten sich bei der Arbeit in Schulprojekten mithilfe Eurer Profile Vorteile für die Teamauswahl ergeben?



T-Shirt-Profil

Wir-Gefühl

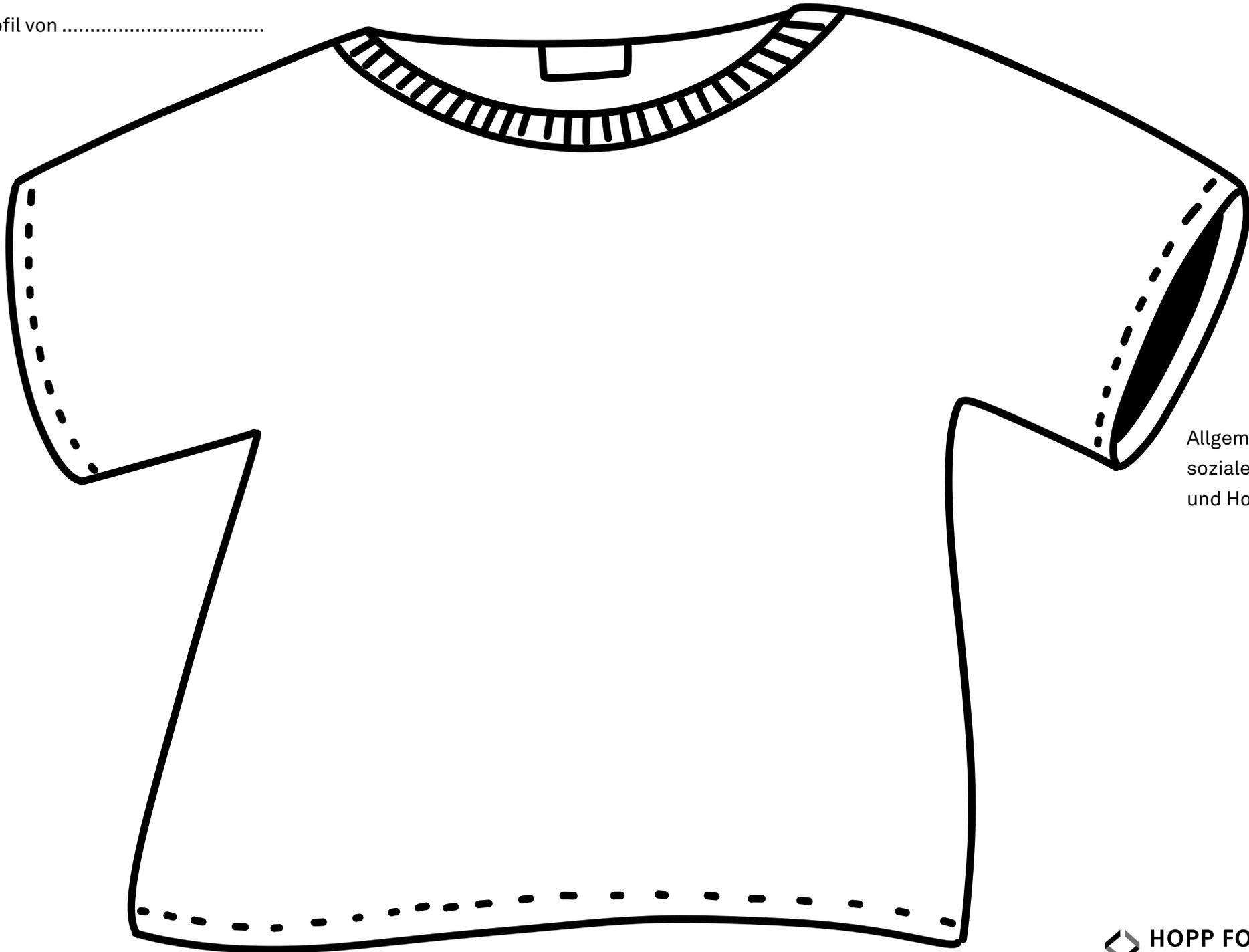
- > Material erforderlich
- > ca. 15 Minuten



„Erzähl uns, was Du alles kannst!“

Diese Übung fördert das gegenseitige Kennenlernen der Mitspielenden und lenkt den Fokus auf ihre Fähigkeiten und Stärken. Bei der Zusammenarbeit in Projekten sind interdisziplinäre Teams in der Regel erfolgreicher. Die hier entwickelten Profile können anschließend genutzt werden, um möglichst unterschiedliche Personen in Teams zusammenzubringen, die sich optimal ergänzen.

Profil von



Allgemeinwissen,
soziale Kompetenzen
und Hobbys

Fachwissen

Bingo

Vorbereitung/Material

Pro Person eine Kopie der Bingo-Vorlage.

Ablauf

Alle bekommen ein Bingo-Blatt. In den Kästchen stehen Ja-Nein-Fragen wie beispielsweise:

- Hast Du in den letzten zwei Wochen ein Buch zu Ende gelesen?
- Kaufst Du unverpackt ein?
- Ist Mathe Dein Lieblingsfach?

Nun bewegen sich alle frei im Raum und befragen sich gegenseitig. Sie haben 4 Minuten, um möglichst vielen in der Klasse so viele Fragen wie möglich zu stellen. Bei jedem Ja wird der Name der Person im entsprechenden Kästchen notiert.

Wer zuerst eine Reihe – egal ob horizontal, vertikal oder diagonal – mit vier Ja von vier verschiedenen Personen hat, ruft „Bingo!“ und hat gewonnen.

Variante

Die Klasse entwirft im Vorfeld ein Bingo-Blatt mit eigenen Fragen. Was interessiert die Schülerinnen und Schüler, was möchten sie voneinander wissen?

Reflexion

Kommen manche Antworten überraschend? Erfahren wir durch das Spiel Neues übereinander? Gibt es Auswirkungen, zum Beispiel auf die künftige Zusammenarbeit in der Klasse?

Tipp

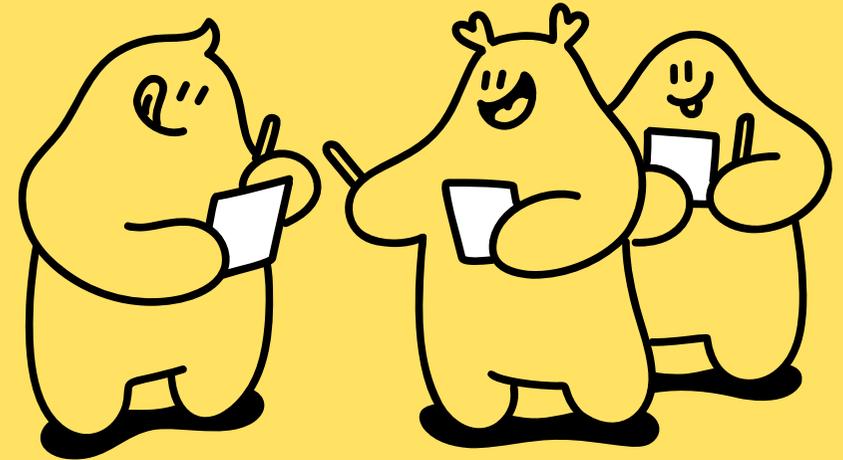
Das dynamische Bingospiel bringt auch frische Energie in die Klasse.



Bingo

Wir-Gefühl

- > Material erforderlich
- > ca. 10 Minuten



Ein Blatt mit vielen Fragen. Die Aufgabe: In Windeseile vier Ja in der Klasse einsammeln. Da sind nicht nur flotte Füße gefragt. Von wem ist ein Ja zu erwarten? Mit Spaß an der Bewegung wird aktiviert, was die Schülerinnen und Schüler bereits voneinander wissen.

Dieses temporeiche Fragespiel lenkt den Fokus auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede und weckt die Neugier auf die anderen. Die Verbundenheit in der Klasse wird gestärkt. Ideal auch als Kennenlernspiel bei neuen Gruppenkonstellationen.

Bingo

Spielst du in einer Band?	Kannst du „Ich liebe dich“ auf einer anderen Sprache (außer Englisch) sagen?	Nutzt du mehr als einen Wecker, um morgens aufzustehen?	Kannst du spontan einen Witz erzählen?
Hast du dieses Jahr einen Brief oder eine Postkarte handgeschrieben?	Magst du Katzen mehr als Hunde?	Hast du mehr als zwei Geschwister?	Hast du heute schon ein Selfie gemacht?
Hast du schon einmal bei einem Gewinnspiel gewonnen?	Hat dein Vorname 3 Vokale?	Kaufst du gerne Second Hand ein?	Kaufst Du unverpackt ein?
Hast Du in den letzten zwei Wochen ein Buch zu Ende gelesen?	Ist Mathe Dein Lieblingsfach?	Übst du regelmäßig eine Ballsportart aus?	Hast du mehr als zwei Haustiere?

Die Kunst des Zuhörens

Vorbereitung/Material

Optional kann die Spielanleitung (innenliegend) für die 3er-Teams kopiert werden, damit die Spielregeln präsent sind und dadurch leichter eingehalten werden können.

Ablauf

Es werden Teams à 3 Personen gebildet. Es sollte räumlich und akustisch möglich sein, dass die Teams miteinander kommunizieren und sich auf das Gespräch konzentrieren können.

Pro Team gibt es eine Person, die beobachtet (C). Die anderen beiden (A und B) wählen gemeinsam ein für sie spannendes, möglichst kontroverses Thema aus einer vorgegebenen Liste der Lehrkraft aus (Tempolimit auf deutschen Autobahnen, industrielle Tiermast, einheitliches Abitur, CO₂-Steuer ...).

A und B führen darüber nun ein 3-minütiges Gespräch mit folgenden Spielregeln:

- A beginnt mit einer Aussage (ein Satz) zum gewählten Thema.
- B antwortet zunächst nicht, sondern gibt – in eigenen Worten – das Gehörte so richtig und vollständig wie möglich wieder.
- A bestätigt die Rückmeldung von B („Stimmt“) oder lehnt sie ab („Stimmt nicht“). Dabei sollten keinerlei Kommentare oder Differenzierungen („Fast richtig“) hinzugefügt werden.
- Wenn die Wiedergabe nicht bestätigt wird

(„Stimmt nicht“), wird ein zweiter Versuch unternommen. Klappt die richtige Wiedergabe erneut nicht, sollte A den Beitrag noch einmal wiederholen, eventuell in vereinfachter Form.

- Wenn A die Aussage als richtig wiedergegeben empfindet, beginnt B mit einer Antwort. Daraufhin gibt A die Äußerung von B möglichst genau wieder und erhält Zustimmung oder Ablehnung für die Wiedergabe.
- C beobachtet und schaltet sich nur dann ein, wenn die Spielregeln nicht eingehalten werden (z. B. schnelles Akzeptieren einer Rückmeldung, damit es weitergeht ...) oder wenn A und B den Überblick verlieren. Außerdem achtet C auf die Zeit.
- Nach 3 Minuten gibt es ein kurzes Feedback im Team. Danach werden die Rollen getauscht, so dass alle einmal beobachten dürfen. Bei jedem Gespräch sollte ein anderes Thema behandelt werden.

Reflexion

Wie einfach/schwer fiel das aktive Zuhören? Warum? Wie erleben wir Zuhören im Alltag? Wie gut fühlen wir uns verstanden? Woran merken wir das? Was macht Kommunikation eindeutiger und klarer? Warum ist aktives Zuhören wichtig?

Tipp

Schärft die Wahrnehmung und Achtsamkeit für das Gegenüber.

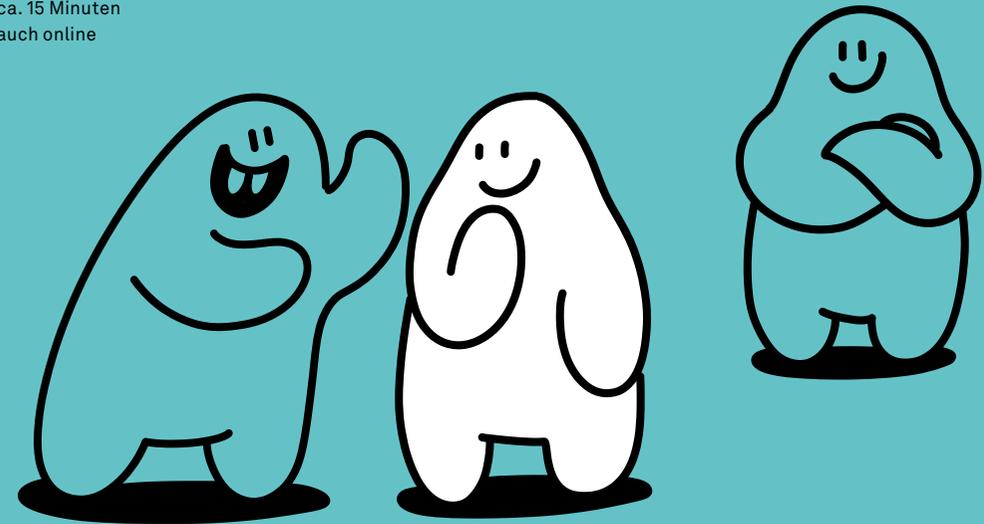
Online-Variante

Online kann diese Übung in virtuellen Gruppenräumen durchgeführt werden.

Die Kunst des Zuhörens

Kommunikation

- > Material erforderlich
- > ca. 15 Minuten
- > auch online



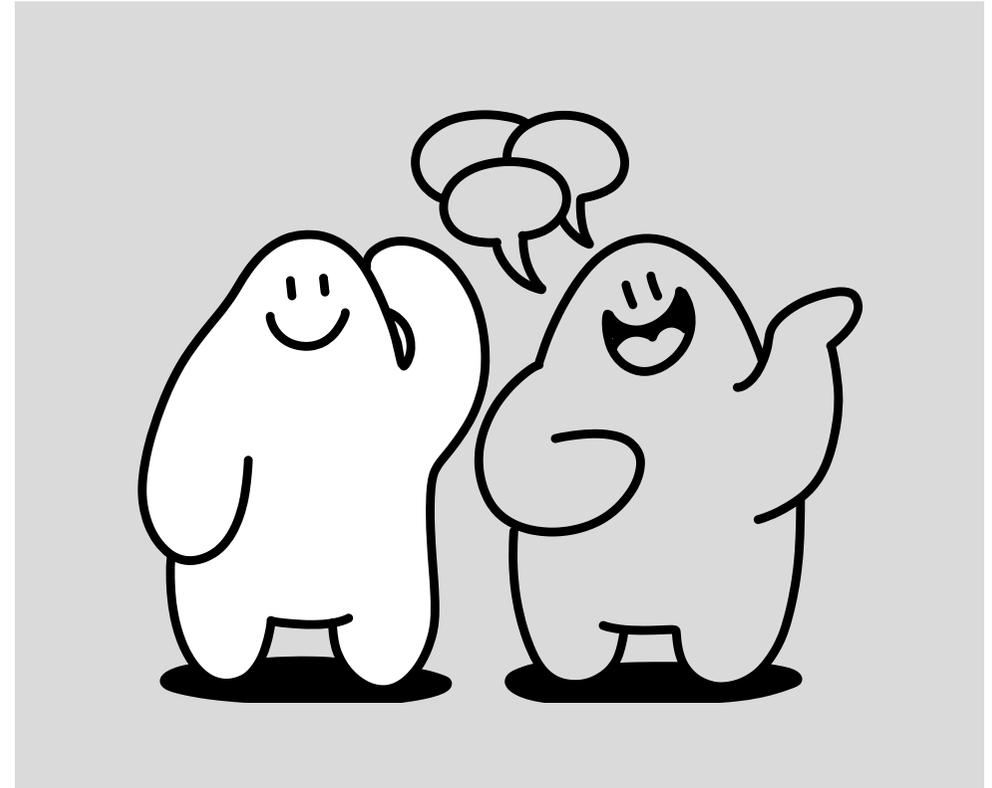
Gut zuhören kann ganz schön schwierig sein!

Während wir uns unterhalten, fokussieren wir uns oft zu sehr auf das Senden von Informationen. Diese Übung sensibilisiert die Schülerinnen und Schüler für das Zuhören und aktive Empfangen von Informationen. Sie zeigt, wie schnell man in einer Diskussion die eigenen Argumente gedanklich vorbereitet, während das Gegenüber noch spricht. Klar, dass dabei so manches nicht gehört oder falsch verstanden wird.

Die Kunst des Zuhörens

Ihr sucht Euch ein Thema Eurer Wahl und führt darüber ein 3-minütiges Gespräch mit folgenden Spielregeln:

- A beginnt mit einer Aussage (ein Satz) zum gewählten Thema.
- B antwortet zunächst nicht, sondern gibt – in eigenen Worten – das Gehörte so richtig und vollständig wie möglich wieder.
- A bestätigt die Rückmeldung von B („Stimmt“) oder lehnt sie ab („Stimmt nicht“). Dabei sollten keinerlei Kommentare oder Differenzierungen („Fast richtig“) hinzugefügt werden.
- Wenn die Wiedergabe nicht bestätigt wird („Stimmt nicht“), wird ein zweiter Versuch unternommen. Klappt die richtige Wiedergabe erneut nicht, sollte A seinen Beitrag noch einmal wiederholen, eventuell in vereinfachter Form.
- Wenn A die Aussage als richtig wiedergegeben empfindet, beginnt B mit einer Antwort. Daraufhin gibt A die Äußerung von B möglichst genau wieder und erhält Zustimmung oder Ablehnung für die Wiedergabe.
- C beobachtet und schaltet sich nur dann ein, wenn die Spielregeln nicht eingehalten werden (z. B. schnelles Akzeptieren einer Rückmeldung, damit es weitergeht ...) oder wenn A und B den Überblick verlieren. Außerdem achtet C auf die Zeit.
- Nach 3 Minuten gibt es ein kurzes Feedback im Team. Danach werden die Rollen getauscht, so dass alle einmal beobachten dürfen. Bei jedem Gespräch sollte ein anderes Thema behandelt werden.



Verrücktes Alphabet

Vorbereitung/Material

Die innenliegende Vorlage kann als Plakat im Klassenraum aufgehängt werden.

Ablauf

Das verrückte Alphabet mit den Buchstaben L, R und X sollte für alle sichtbar sein. Die Mitspielenden stehen an ihren Plätzen.

Die Lehrkraft gibt folgende Instruktion:

„Wir lesen nun gemeinsam das Alphabet. Ich gebe den Takt an.“

Bei den Buchstaben, unter denen ein L steht, hebt Ihr den linken Arm.

Bei den Buchstaben, unter denen ein R steht, hebt Ihr den rechten Arm.

Und bei X kreuzt Ihr die Arme und legt die Hände auf die Schultern: rechte Hand auf linke Schulter, linke Hand auf rechte Schulter.“

Reflexion

Welche Effekte werden sichtbar? Was passiert, wenn automatisierte Abläufe geändert werden? Wo haben wir so etwas schon erlebt? Welche Routinen haben wir?

Tipp

Die Übung sorgt auch für neue Energie nach Klassenarbeiten oder langen Lernphasen.

Online-Variante

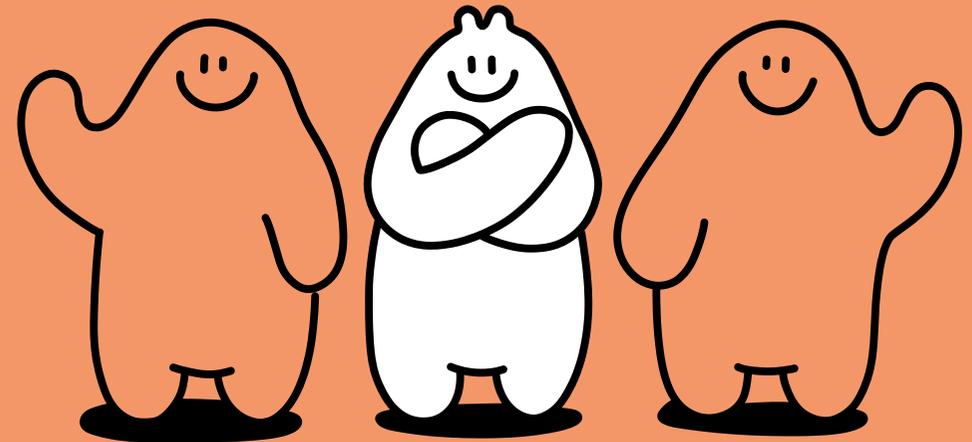
Auch hier ist das verrückte Alphabet für alle sichtbar im virtuellen Raum. Für die Übung müssen alle Teilnehmenden ihre Kamera einschalten.



Verrücktes Alphabet

Fokus

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten
- > auch online



Eine echte Herausforderung für Körper und Geist.

Das Lesen des Alphabets ist kinderleicht. Das ändert sich aber, wenn es mit Bewegungen verknüpft wird. Eine Koordinationsübung, die sowohl Konzentration als auch Motorik anregt und die Lachmuskeln trainiert.

A	L	B	R	C	X	D	R	E	X	F	L	G	R
H	L	I	X	J	X	K	L	L	R	M	L	N	X
O	L	P	R	Q	X	R	L	S	X	T	L	U	R
V	R	W	X	X	R	Y	L	Z	R				

30 Kreise

Vorbereitung/Material

Eine DIN-A4-Kopie pro Person (Kopiervorlage innenliegend), bunte Stifte.

Ablauf

Alle Teilnehmenden bekommen eine Kopie mit den 30 Kreisen und legen sich ein paar bunte Stifte bereit.

Die Lehrkraft erklärt die Aufgabe:

„Du hast 2 Minuten Zeit, um jeden der vor Dir liegenden Kreise in einen anderen Gegenstand oder ein Objekt zu verwandeln, z. B. einen Fußball oder eine Orange. Ziel ist es, nach 2 Minuten ganz viele unterschiedliche Gegenstände gemalt zu haben. Was ist rund und könnte sich eignen? Los geht's!“

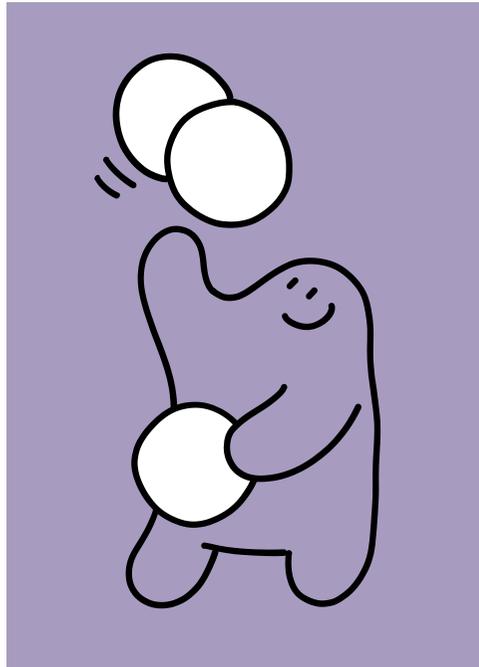
Nach Ablauf der 2 Minuten werden die Ergebnisse gezeigt.

Jetzt ist der Kopf frei und bereit für weitere kreative Höhenflüge.

Reflexion

Folgende Spannungsfelder können thematisiert werden:

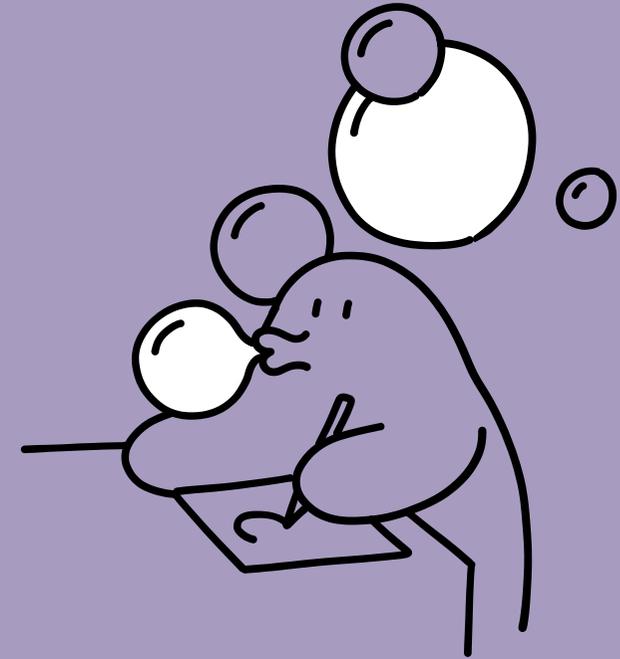
- Einfach loslegen versus Planen
- Mut zum Improvisieren versus Streben nach Perfektion
- Hemmende Glaubenssätze (ich bin nicht kreativ, ich kann nicht malen) versus Mutmacher (in jedem von uns steckt kreatives Potential)



30 Kreise

Kreativität

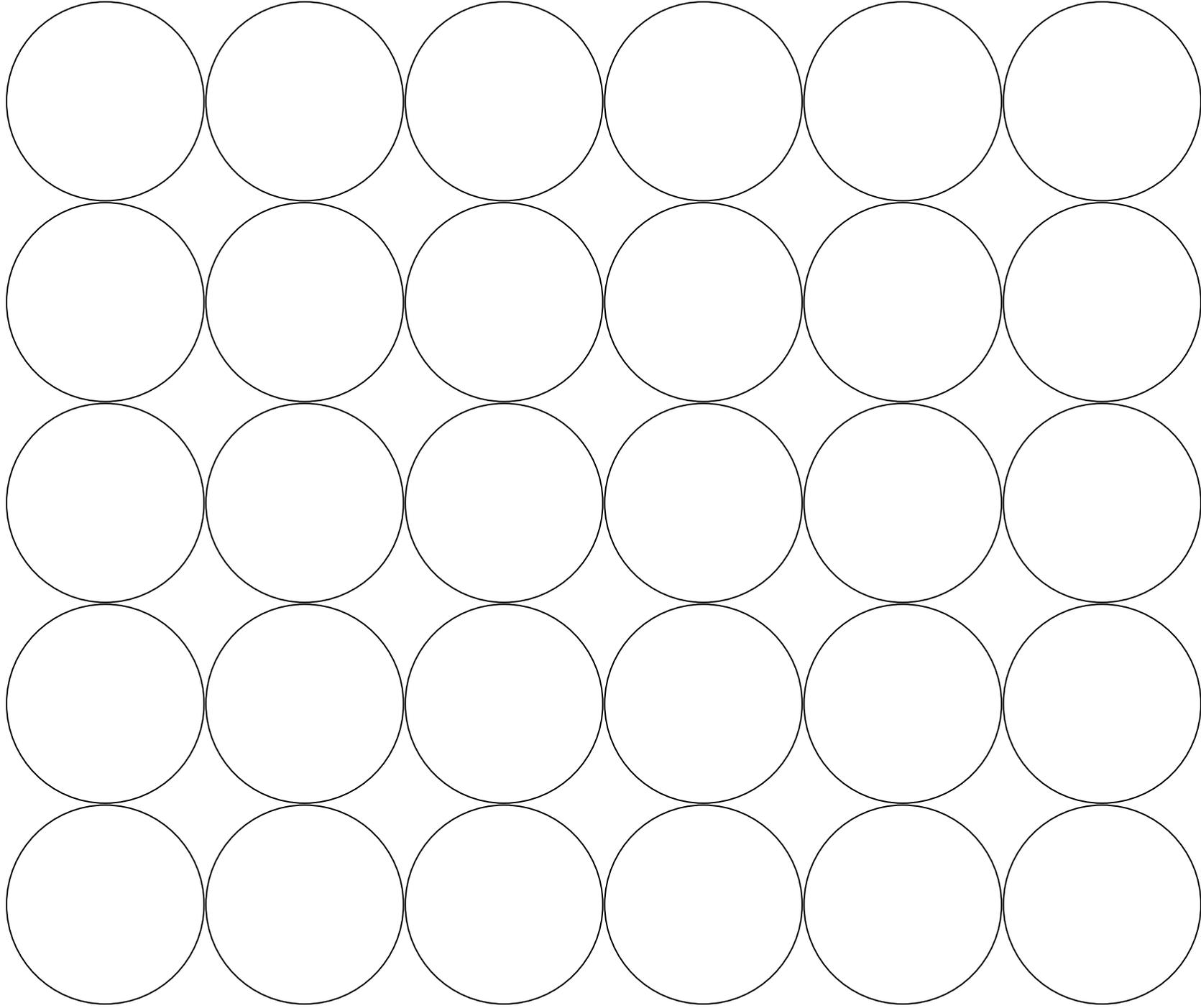
- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten



Unglaublich, was in kurzer Zeit aus 30 Kreisen entstehen kann!

Hier wird kreatives Denken angeregt und visuelles Arbeiten gefördert. Ziel ist es, dass aus vorgezeichneten Kreisen viele unterschiedliche runde Gegenstände gemalt werden. So erleben die Mitspielenden, welches kreative Potential in ihnen und anderen steckt. Ein Katalysator für kreative Gruppenprozesse.

30 Kreise



Lass Bilder sprechen!

Vorbereitung/Material

Kleine Kärtchen mit je einem Sprichwort. Hierzu kann die innenliegende Kopiervorlage benutzt werden oder es können eigene Sprichwortkarten erstellt werden.

Ablauf

Die Kärtchen liegen umgedreht auf einem Tisch.

Die Lehrkraft bittet eine Person, ein Kärtchen zu ziehen und das Sprichwort, das darauf zu lesen ist, an der Tafel bildlich darzustellen – also ohne zu sprechen oder Wörter anzuschreiben.

Nun versucht die Klasse, das Sprichwort zu erraten. Es darf gerne reinggerufen werden,

sobald man eine Idee hat, welches Sprichwort gemeint sein könnte.

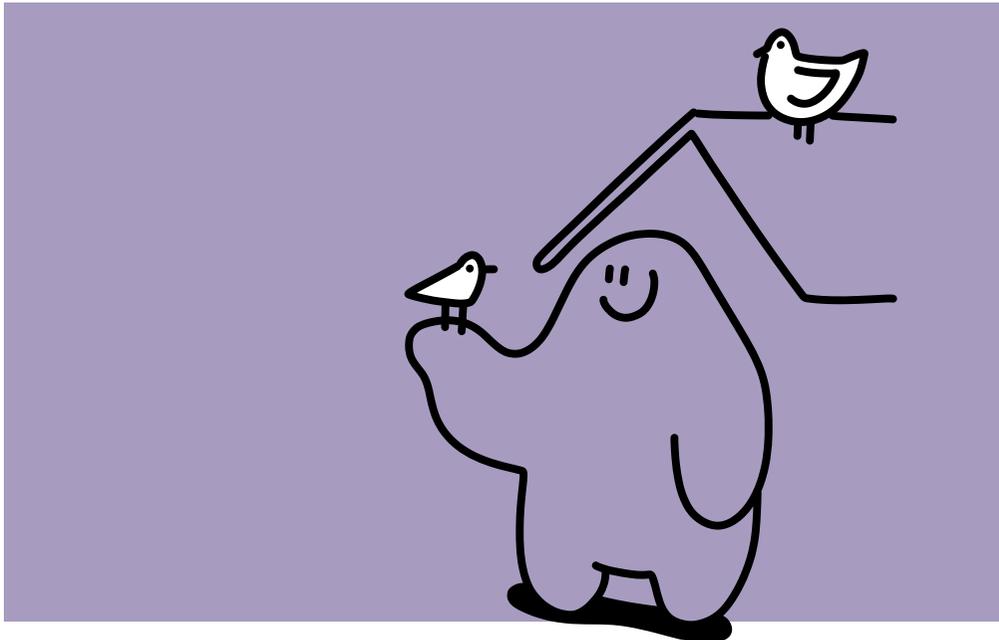
Wer es errät, darf als nächstes ein Sprichwortkärtchen ziehen und zeichnen.

Variante

Alternativ zum Zeichnen können die Sprichwörter auch pantomimisch dargestellt werden.

Online-Variante

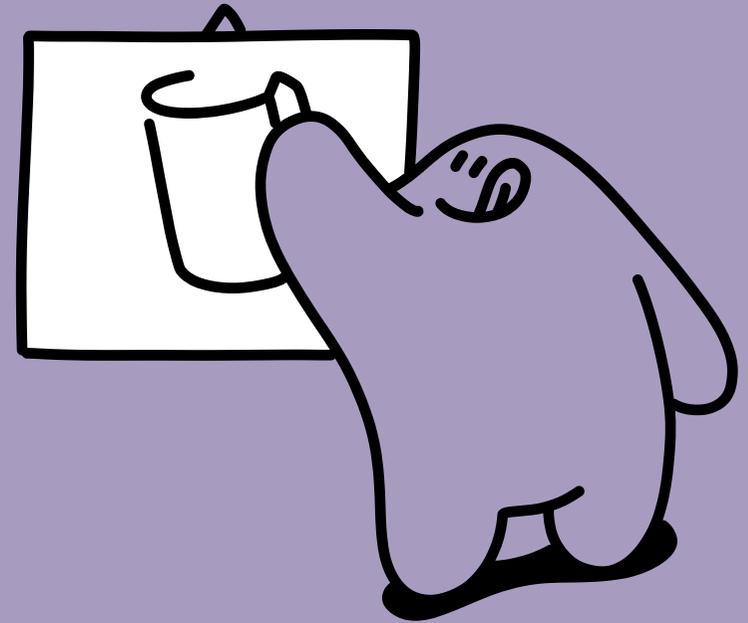
Die Lehrkraft sendet ein Sprichwort im Chat an eine Person, die es für alle sichtbar auf dem Whiteboard zeichnet. Wer das Sprichwort errät, bekommt von der Lehrkraft das nächste Sprichwort über den Chat usw.



Lass Bilder sprechen!

Kreativität

- > Material erforderlich
- > ca. 10 Minuten
- > auch online



Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

Hier ist gleich doppelt Fantasie gefragt: Bei derjenigen Person, die ein Sprichwort ohne Worte zeichnet, und bei der restlichen Klasse, die es erraten muss.

Wer zuerst kommt,
mahlt zuerst.

Scherben bringen Glück.

Was Du heute kannst
besorgen, das verschiebe
nicht auf morgen.

Stille Wasser sind tief.

Lügen haben kurze Beine.

Eine Hand wäscht
die andere.

Der Apfel fällt nicht weit
vom Stamm.

Reden ist Silber,
Schweigen ist Gold.

Auch ein blindes Huhn
findet mal ein Korn.

Wer anderen eine Grube
gräbt, fällt selbst hinein.

Wer im Glashaus sitzt, soll
nicht mit Steinen werfen.

Lieber den Spatz in der
Hand als die Taube auf
dem Dach.

Der dümmste Bauer hat
die dicksten Kartoffeln.

Aus den Augen,
aus dem Sinn.

Hunde, die bellen,
beißen nicht.

Smiley-Pantomime

Vorbereitung/Material

Emoji-Piktogramme (auf Papier oder digital).

Ablauf

Die Lehrkraft zeigt der Klasse ein Emoji.

Nun versuchen alle, den Gesichtsausdruck des Emojis möglichst genau nachzuahmen. Sie können auch passende Geräusche dazu machen.

Alle paar Sekunden präsentiert die Lehrkraft ein neues Emoji, das nachgemacht werden soll. Nach etwa 5 Minuten beendet sie das Spiel.

Variante

Die Schülerinnen und Schüler malen ihr Lieblingsemoji auf ein Blatt Papier. Nacheinander halten sie es kurz hoch und die übrige Klasse ahmt das Emoji nach. Die Reihenfolge gibt die Lehrkraft vor (z. B. alphabetisch nach Vornamen).

Reflexion

Sind manche Gesichtsausdrücke leichter, andere schwerer nachzumachen? Tauchten beim Gesichterschneiden Gefühle auf?

Tipp

Schließt das Spiel mit einem positiven Emoji ab: Was wir für ein Gesicht machen, wirkt auf unsere Stimmung zurück.

Online-Variante

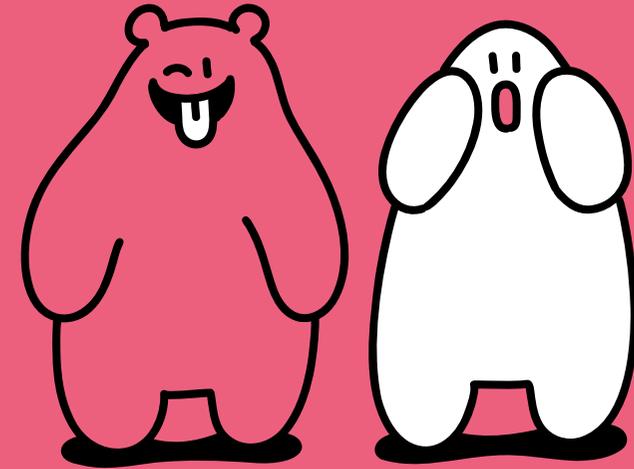
Gesichtsgymnastik ist auch im digitalen Klassenzimmer möglich. Die Lehrkraft teilt die Emojis im Chat oder über den Bildschirm mit der Klasse.



Smiley-Pantomime

Energie

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten
- > auch online



Mit flotter Gesichtsgymnastik den Kopf freibekommen und schwingvoll in eine neue Unterrichtseinheit starten!

Wir ahmen verschiedene Gesichtsausdrücke nach und machen unser Gesicht zum Spiegel. Da wacht noch der kleinste Muskel auf – und die Empathie wird gleich mittrainiert.

Smiley-Pantomime

