

# ENERGIZER



Kleine Methoden, Spiele oder Herausforderungen für die Gruppe. Sie können helfen, das Eis zu brechen, aktiv zu werden, Spaß zu haben und eignen sich für den Einsatz sowohl zu Beginn eines Tages als auch zwischendurch z.B. nach einer anstrengenden Konzentrations-Phase oder um aus dem „Suppen-Koma“ wieder herauszukommen. In der Regel haben Energizer/Warm-Ups keinen inhaltlichen Bezug zum Thema, sondern werden vor allem passend zur Zielgruppe und der Seminar-Dramaturgie ausgewählt.

Die hier dargestellten Warm-Ups/Energizer kommen alle wenig spielerisch daher, sodass auch Erwachsene meistens für sie zu motivieren sind. Bei Gruppen, die Vorbehalte gegenüber „Kinderspielen“ haben, kann man in der Anmoderation ggf. auch von „Aufgaben“ oder „Herausforderungen“ sprechen.

## Energizer und Warm-Ups: Papiertier

**Ziele:** Kooperation, Fokus aufeinander, Konzentration, Spaß haben

**Material:** Zeitungspapier (ein Blatt pro Kleingruppe); ggf. Flipchart/Moderationskarten mit „Spielregeln“

**Zeit:** ca. 5-10 Minuten

**Gruppengröße:** ab 8 Personen

### Ablauf:

- Einteilung der Gesamtgruppe in gleich große Kleingruppen; diese sollten aus 4-6 Personen bestehen
- Verkündung der ersten Regel „ab jetzt darf nicht mehr gesprochen werden“ und ab diesem Moment sollte die Seminarleitung auch schon mit freundlicher Strenge das Sprechverbot durchsetzen (ggf. auch die Regel „nicht sprechen“ anschreiben/anpinnen).
- Erläuterung der weiteren Regeln: Für die Aufgabe stehen insgesamt 3 Minuten Zeit zur Verfügung (ggf. „3 Minuten“ anschreiben/anpinnen); die Gruppen stellen sich jeweils in kleinen Kreisen auf und dann wird in den Gruppen im Uhrzeigersinn reihum gearbeitet (ggf. „reihum im Uhrzeigersinn“ anschreiben/anpinnen); jede\_r Teilnehmende macht immer einen Riss ins Papier und gibt dann weiter, ob der Riss lang oder kurz ist und an welcher Stelle des Papiers ist ganz egal („immer ein Riss“ anschreiben/anpinnen).

# ENERGIZER



- Wenn es an dieser Stelle noch Verständnisfragen gibt, können sie noch geklärt werden. Dazu darf natürlich gesprochen werden.
- Dann gilt wieder absolutes Sprechverbot und die Aufgabe wird verkündet: Unter Berücksichtigung der zuvor genannten Regeln sollen die Teilnehmenden aus dem Zeitungspapier ein Papiertier erschaffen. Der Clou ist, dass sie sich nicht mündlich darüber verständigen können, was sie machen.
- Während die drei Minuten laufen, sollte die Workshopleitung umher gehen und sicherstellen, dass das Sprechverbot eingehalten wird. Zögerliche Gruppen sollten ggf. motiviert werden aktiv zu werden. Zwischendurch sollte die Zeit angesagt werden.
- Mit den Resultaten sollte wertschätzend umgegangen werden. Sie sollten von den Gruppen gezeigt und von den anderen beklatscht werden. Ggf. kann auch gemeinsam über die Übung und die „Tiere“ gelacht werden. Sofern passend, können sie angepinnt oder ausgelegt werden.

**Hinweis:** Das Warm-Up kann sich z.B. anbieten, um eine kreative Arbeitsphase einzuleiten oder auch für Kommunikation zu sensibilisieren.