

# 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: „1-2-3“

**Ziel:** Spaß haben und lachen, sich konzentrieren, aktiv und in Bewegung sein

**Material:** keins

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

**Gruppengröße:** ab 8 Personen

### Ablauf:

- Die Teilnehmenden bilden 2er-Gruppen. Bei ungerader Teilnehmenden-Zahl muss ein\_e Seminarleiter\_in mitmachen.
- Die 2er-Gruppen verteilen sich im Raum und stellen sich jeweils gegenüber hin und schauen sich an.
- Dann zählen sie abwechselnd bis drei. Also so:
  - Pia: „Eins“
  - Ute: „Zwei“
  - Pia: „Drei“
  - Ute: „Eins“
  - Pia: „Zwei“
  - Ute: „Drei“

# ENERGIZER



- Wenn das bei allen flüssig läuft, wird die „Eins“ durch ein Klatschen ersetzt.  
Also so:  
Pia klatscht.  
Ute: „Zwei“  
Pia: „Drei“  
Ute klatscht  
Pia: „Zwei“  
Ute: „Drei“
- Wenn das bei allen flüssig läuft (das kann je nach Gruppe ein wenig dauern und schon recht lustig werden), wird die „Zwei“ durch ein Stampfen mit dem rechten Fuß ersetzt. Also so:  
Pia klatscht.  
Ute stampft  
Pia: „Drei“  
Ute klatscht  
Pia stampft  
Ute: „Drei“
- Wenn das bei allen flüssig läuft (das dauert meist wieder ein wenig und wird von Gelächter begleitet), wird die „Drei“ dadurch ersetzt, dass man sich mit der linken Hand an die Nasenspitze tippt.  
Also so:  
Pia klatscht.  
Ute stampft  
Pia tippt sich an die Nase  
Ute klatscht  
Pia stampft  
Ute tippt sich an die Nase
- Wenn das gut klappt, kann das Warm-Up beendet werden. Alternativ kann nun das Klatschen wieder durch eine „Eins“ ersetzt werden, dann das Stampfen durch die zwei und schließlich das an die Nase Fassen durch die Drei.

**Hinweis:** Klatschen, Stampfen und an die Nase fassen können natürlich durch andere Bewegungen ersetzt werden z.B. wenn Menschen in der Gruppe sind, die körperlich eingeschränkt sind.