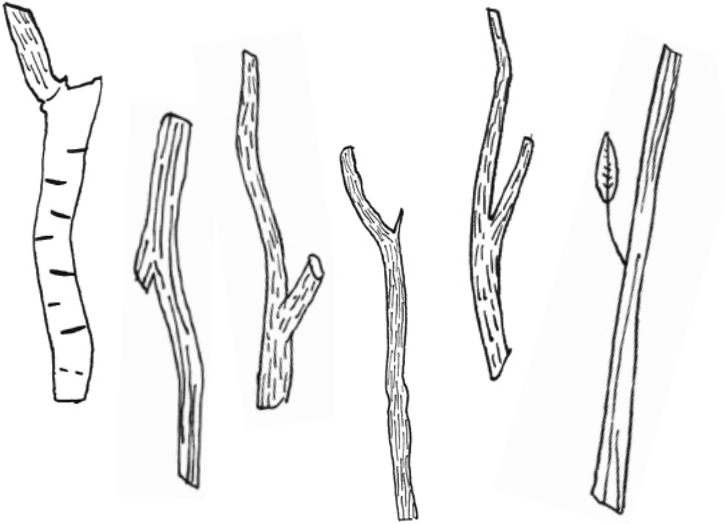
AKTIVITÄTS KARTEN



RHYTMISCHE STRUKTUREN

Platziert euch paarweise gegenüber in zwei Reihen. Beide Reihen folgen zwei verschiedenen Rhythmen, wobei der eine Rhythmus drei Schläge, der andere vier Schläge beträgt. Den Takt beibehaltend mischen sich die beiden Reihen. Der Dreiertakt schlägt zweimal auf die Beine, beim dritten Schlag wird in die Hände geklatscht. Der Vierertakt schlägt dreimal auf die Beine, beim vierten Schlag wird in die Hände geklatscht. Auf 12 treffen sich die beiden Takte und klatschen mit der Person vor sich die Hände.

Reflektiert die Dynamik:

In dieser Übung erlebt ihr die Herausforderung , eine Struktur zu schaffen, die funktioniert und harmonisch ist, einschließlich Vielfalt und Komplexität.

Bewegt euch 3 Schritte in der Struktur- und der Praxis-Ebene weiter vor!

ERREICHE DEINEN PUNKT

Alle verteilen sich im Raum. Alle suchen sich einen Punkt im Raum, den sie erreichen wollen und setzen sich gleichzeitig in Bewegung.
Die Teilnehmer sollen versuchen, den Punkt zu erreichen: Zuerst so schnell wie möglich, auf dem kürzesten Weg, ohne von anderen Menschen oder Dingen abgelenkt zu werden. Dies wird dreimal mit einem neu gewählten Punkt wiederholt. Beobachtet, was passiert, wenn etwas oder jemand euch daran hindert, euren Weg fortzusetzen oder zu verlangsamen. Dann wiederholt die Übung, aber wählt nicht den schnellsten und kürzesten Weg, stattdessen genießt alle Interaktionen und vertraut darauf, dass ihr früher oder später euren Punkt erreichen werdet. Die Teilnehmer wiederholen dies dreimal.

Reflektiert die Dynamik:

Wie habt ihr euch in der ersten Übung gefühlt? Wart ihr frustriert, ungeduldig, sauer oder verärgert? Und während der zweiten Übung? Hattest du Spaß, hast du es geschafft, im Vertrauen zu sein?

Bewegt euch 3 Schritte in der Intentions- und der Praxis-Ebene weiter vor!

DER SPIEGEL

Ihr steht paarweise voreinander und entscheidet, wer in der Übung zuerst führt. Macht langsame und einfache Bewegungen, die zweite Personen macht die Bewegungen nach, als ob sie vor einem Spiegel stünde. Nach etwa einer Minute wechselt die Führung, während nun derjenige folgt, der zuvor geführt hat. Nach einer weiteren Minute, wird die Übung wiederholt, ohne zu wissen, wer führt, die Führung geht reibungslos von einer Person zur anderen über.

Reflektiert die Dynamik:

Überlegt, was passiert ist: Wie hat es sich angefühlt, der Absicht einer anderen Person zu folgen, wie wurde kommuniziert? Erlaube ich anderen, mir zu folgen? Wie wird ein gemeinsames Ziel verfolgt?

Bewegt euch 3 Schritte in der Intentions- und der Praxis-Ebene weiter vor!

KOMMUNIKATION

Findet einen Partner. Macht zusammen eine zweistufige Begrüßung (Beispiele: Händeschütteln, Schlagen, High Five, Kreativ sein...). Übt so lange bis beide Partner die Begrüssunsgschritte können und sie jemand anderem beibringen können. Findet beide einen neuen Partner. Zeigt euch gegenseitig zuvor gelernte Begrüßungsschritte. Wiederholt den Vorgang dreimal.

Reflektiert die Dynamik:

Es wird eine lebendige Energie unter den Teilnehmern erzeugen und die Gruppenidentität erhöhen!

Bewegt euch 3 Schritte in der Gemeinschafts- und der Praxis-Ebene weiter vor!

MASSAGE-KREIS

Macht einen Kreis, dreht euch nach rechts, massiert sanft die Schultern und den Rücken der Person vor euch (1 Minute). Bedankt euch am Ende der Übung.

Reflektiert die Dynamik:

Fühlst du dich jetzt besser? Sich um sich und andere zu kümmern, ist eine Grundlage, um Gemeinschaft zu bilden!

Bewegt euch 2 Schritte in der Gemeinschafts- und der Praxis-Ebene weiter vor!

FINDE DAS DETAIL

Schaut euch gegenseitig gut an. Dann schließt eure Augen und verändert etwas an eurem eigenen äußeren Erscheinungsbild. Die Person, die die Karte gezogen hat, zählt laut bis 15. Öffnet alle die Augen wieder und findet heraus, was sich im Aussehen anderer Menschen verändert hat.

Reflektiert die Dynamik:

Worum geht es euer Meinung nach bei Beobachtung? Warum ist Beobachtung wichtig?

Bewegt euch 3 Schritte in der Indivudual- und der Praxis-Ebene weiter vor!

BEWEGT EUCH ALS GANZES

Geht langsam für 2 Minuten durch den Raum und schaut euch um. Wenn jemand anhält, hält die ganze Gruppe an. Fühlt die Gruppe, wenn jemand wieder zu gehen beginnt, folgt die ganze Gruppe. Achtet auch auf die Gehgeschwindigkeit.

Reflektiert die Dynamik:

Manchmal bewegen wir in unserem täglichen Leben und vergessen, die Gruppe und die Menschen um uns herum zu "fühlen". Diese Übung ermöglicht es uns, unseren sechsten Sinn, unsere Präsenz und die Gruppenverbindung zu trainieren!

Bewegt euch 3 Schritte in der Gemeinschafts- und der Praxis-Ebene weiter vor!

VERSCHIEDENE STRUKTUREN

Steht auf und haltet euch im Kreis an den Händen. Ohne zu sprechen, bildet ein gleichseitiges Dreieck, dann ein Quadrat und dann einen Kreis.

Reflektiert die Dynamik:

Wie habt ihr euch gefühlt? Hattet ihr Probleme mit nonverbaler Kommunikation? Ist eure Gruppe stark genug geeint, um ein Ziel auf herausfordernde Weise zu erreichen?

Bewegt euch 2 Schritte in der Struktur- und der Praxis-Ebene weiter vor!

GRUPPENANPASSUNG

Ziel ist es, bis 8 zu zählen (oder die doppelte Anzahl von Mitgliedern in der Gruppe). Nur eine Person darf eine Zahl sagen. Wenn zwei Personen gleichzeitig sprechen, auch nur für einen kurzen Moment, muss die Gruppe von vorne beginnen. Die Gruppe hat Erfolg gehabt, wenn sie bis zur festgelegten Zahl gezählt hat.

Reflektiert die Dynamik:

Diese Übung ermöglicht es den Teilnehmern, tiefes Zuhören in der Gruppe zu üben, das Gruppenfeld zu fühlen und zu verstehen, wo der eigene Platz darin ist.

Bewegt euch 3 Schritte in der Indivudual- und der Praxis-Ebene weiter vor!

ERRATET DIE FÜHRUNG

Eine Person verlässt den Raum, andere wählen den “Leiter” einer Gruppe. Der Leiter macht verschiedene Bewegungen (Klatschen, Springen, Tanzen...) und die Gruppe folgt. Die Person außerhalb des Raumes kehrt in den Raum zurück und muss raten, wer der Anführer ist. Wenn die Vermutung richtig ist, geht der “Anführer” raus und die Gruppe wählt einen neuen Anführer.

Reflektiert die Dynamik:

Wie hast du dich in der Führung gefühlt? Wie hast du dich in der Follower-Position gefühlt? War die “Performance” der Gruppe harmonisch und zusammenhängend?

Bewegt euch 2 Schritte in der Struktur- und der Praxis-Ebene weiter vor!

ÜBERGEBE DAS WORT

Haltet euch an den Händen. Eine Person beginnt, ein Signal zu senden, indem sie die Hand der Person auf beiden Seiten drückt. Wenn die Person den Druck bekommt, wird das Signal weiter gegeben, bis das Signal 3 Mal durch den ganzen Kreis gewandert ist.

Reflektiert die Dynamik:

Dies ist eine lustige Art, die Energie zu verändern, den Körper zu bewegen, nachdem man eine Weile gesessen hat, Spaß zu haben und ein Gruppengefühl zu erzeugen.

Bewegt euch 2 Schritte in der Gemeinschafts- und der Praxis-Ebene weiter vor!

3 WAHRHEITEN UND 1 LÜGE

Erzähle der Gruppe vier Fakten über dich selbst. Drei Fakten sind wahr und eine Tatsache ist eine Lüge. Die Gruppe muss herausfinden, welche eine Lüge ist.

Reflektiert die Dynamik:

Hat es leuch gefallen? Wie viele neue Dinge habt ihr über andere Teilnehmer gelernt? Um eine Gemeinschaft zu werden, ist es wichtig, sich miteinander vertraut zu machen und eine gute Zeit miteinander zu verbringen!

Bewegt euch 2 Schritte in der Indivudual- und der Praxis-Ebene weiter vor!

BLINDE FORMEN

Steht auf und haltet euch im Kreis an den Händen. Schließt die Augen. Bildet mit geschlossenen Augen ein gleichseitiges Dreieck. Wenn ihr denkt, dass ihr es geschafft habt, öffnet die Augen und überprüft es.
Dann schließt wieder die Augen und erstellt ein Quadrat. Öffnet die Augen und überprüft es.
Dann schließt wieder die Augen und erstellt einen Kreis. Öffnet die Augen und überprüft es.

Reflektiert die Dynamik:

Haben ihr euch sicher gefühlt? Habt ihr der Gruppe vertraut? Um ein echtes Gruppengefühl aufzubauen, müssen wir lernen, anderen zu vertrauen und sie zu fühlen, dann können wir unsere Ziele gemeinsam erreichen!

.

Bewegt euch 3 Schritte in der Struktur- und der Praxis-Ebene weiter vor!

ICH LIEBE MICH

Dauer von 2 Minuten. Jeder tut sich selbst etwas Gutes (Strecken, hinlegen, Augen schliessen....).

Reflektiert die Dynamik:

Wir müssen vereint und kooperativ wirken, um in der Gruppe unsere Ziele zu erreichen, und wir müssen lernen, auf uns selbst aufzupassen!

Bewegt euch 2 Schritte in der Indivudual- und der Praxis-Ebene weiter vor!

SOGAR BESSER ALS...

Eine Person sagt, warum es großartig ist, an der gemeinsamen Absicht zu arbeiten. (Beispiel: Bäume zu pflanzen ist großartig, weil wir auf diese Weise eine bessere Luftqualität haben).
Dann fährt die nächste Person fort und sagt:
“Noch besser als... (wiederholt, was die vorherige Person gesagt hat)” ... und ergänzt einen weiteren Grund, warum es großartig ist, an der gemeinsamen Absicht zu arbeiten.
(Beispiel: Noch besser als die verbesserte Luftqualität ist das Pflanzen von Bäumen, weil es dem Klima hilft)
Fahrt fort bis alle Spieler gesprochen haben.

Reflektiert die Dynamik:

Der Aufbau einer gemeinsamen Absicht ist eine kollektive Schöpfung, die Summe aller persönlichen Absichten ist mehr als eine Rechenfunktion, sie hängt vom Vertrauen und der Nutzung kollektiver Intelligenz ab!

Bewegt euch 2 Schritte in der Intentions- und der Praxis-Ebene weiter vor!

DIE WOLKE

Die Gruppe positioniert sich an einem bestimmten Punkt im Raum und wählt gemeinsam den Punkt aus, an dem sie ankommen möchte. Mit geschlossenen Augen, nebeneinander stehend, ohne jemals den Körperkontakt zu verlieren, versucht die Gruppe, das gesetzte Ziel zu erreichen.

Reflektiert die Dynamik:

Was ist passiert? Habt ihr es geschafft, zusammen zu bleiben oder ist jemand verloren gegangen? Wenn die Gruppe in die falsche Richtung ging, wie hat sich das angefühlt? Auch wenn die gemeinsame Absicht geklärtklärt ist und es leicht zu erreichen scheint... merkst du unterwegs, dass es vielleicht nicht so einfach war, wie du dachtest!

Bewegt euch 2 Schritte in der Intentions- und der Praxis-Ebene weiter vor!