

Sabine Müller-Waltle

50 Coachingkarten

Aktivierende Gruppenübungen
mit Papier und Stift

Mit
16-seitigem
Booklet.
Inklusive
digitaler
Version



BELTZ

Nutzungsrecht

Die digitale Ausgabe dieses Kartensets ist für den eigenen, persönlichen Gebrauch bestimmt. Im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit können Sie ausgewählte Kartenvorderseiten und Kartenrückseiten an Ihre Klientel versenden. Es empfiehlt sich, jeweils eine begrenzte Kartenanzahl einzusetzen – vermutlich profitieren die meisten Anwenderinnen und Anwender mehr, wenn sie eine kleine Zahl von Karten zu einem für sie relevanten Thema bearbeiten und sich daran orientieren.

Auswahl und Zusammenstellung von Karten

Gehen Sie über Datei/Drucken und die Druckerauswahl: Print to PDF. Geben Sie die Seitenzahl der Seiten an, die Sie einzeln als Datei vorliegen haben oder die Sie zusammenfassen möchten, und klicken Sie auf Drucken. Sie erhalten so eine PDF-Datei mit den von Ihnen ausgewählten Karten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Bildkartenset ist erhältlich als:
GTIN 4019172300234 Print
ISBN 978-3-407-36808-9 E-Book (PDF)

1. Auflage 2021

© 2021 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Julia Zubcic
Umschlaggestaltung: Sabine Müller-Waltle
Text und Illustrationen: Sabine Müller-Waltle
www.waltle.design

Satz und Herstellung: Michael Matl
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków
Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Einleitung	2
Was sind Aktivierungsübungen?	2
Aktivierungsübungen mit Papier und Stift sind anders	3
Jeder kann zeichnen	3
Aktivierung durch Zeichnen	4
Hintergründe und Erkenntnisse	5
Was benötige ich für kreative Aktivierungsübungen?	6
Einsatz in verschiedenen Phasen des Workshops	7
Der Opener	7
Der Filler	7
Das Finale	7
Wirkung zeichnerischer Aktivierungsübungen	8
Live	8
Virtuell	9
Welche Übung passt zu welchem Moment?	11
Teilen Sie die Erfolge	15
Die Autorin und Illustratorin	15

Einleitung

*Das gute Gelingen ist zwar nichts Kleines,
fängt aber mit Kleinigkeiten an.*

(Sokrates)

Herzlich Willkommen in der Welt der Bilder. Entdecken Sie die Kraft und Wirksamkeit von Zeichnungen. Diese Coachingkarten »Aktivierende Gruppenübungen mit Papier und Stift« eröffnen für Sie eine neue Möglichkeit, um Ihr Training, Ihren Workshop oder Ihr Coaching aktiv zu gestalten und dadurch auf einen anderen Level zu bringen. Noch dazu ohne teure und umfangreiche Materialschlachten, lange Vorbereitung oder umfassende Raumumgestaltung. Alles was Sie brauchen sind Papier und Stift.

Mit den Übungen auf diesen Coachingkarten aktivieren Sie Herz und Hirn und öffnen dabei unbemerkt auch den Geist, wodurch es Ihren Teilnehmenden leichter fällt, sich auf das weitere Coaching oder Training einzustellen. Spaß und Freude stehen im Vordergrund und bringen Ihre Klienten spielerisch aus der Komfortzone direkt ins freudige Beschäftigen. Dadurch wird Platz geschaffen für neue Ideen und Gedanken.

Was sind Aktivierungsübungen?

*Nur wer sich auf den Weg macht, kann neues
Land entdecken.*

(Unbekannt)

Aktivierungsübungen sind eine wirksame Methode, um sich geistig und körperlich zu beleben und ins aktive Tun zu kommen. Sie können zu Beginn eines Coachings oder Trainings eingesetzt werden oder zum Beispiel nach einer besonders intensiven Trainingseinheit, um zwischendurch für Auflockerung zu sorgen. Sogar für ein gelungenes Fazit eignen sie sich, da man durch sie angeregt wird, das Fazit kreativ auf den Punkt zu bringen, was Ihren Klienten wiederum dabei hilft, den Transfer des Erlernten in den Alltag leichter zu meistern.

Der Sinn liegt im Freisetzen von gedanklichen und kreativen Energien. Die Teilnehmenden schlüpfen in die aktive Rolle und mobilisieren dabei fast unbemerkt ungeahnte Talente und tatkräftige Freude. Das bringt Spaß, den Puls in Schwung und den Kreislauf auf Touren. Hemmungen oder gedankliche Barrieren rücken in den Hintergrund und ebnen so den Weg für weitere Aktionen Ihres Tages.

Wie befreit man seine Gedanken? Indem man in Aktion tritt, reißt man Mauern ein. Denn Aktivität öffnet gedankliche Barrieren und Fesseln und dabei erweitern wir automatisch unsere Komfortzone. Je größer unsere Komfortzone ist, desto größer ist der Bereich, in dem wir uns wohlfühlen und aus dem heraus wir selbstbewusst handeln können. Wir lernen dazu, erinnern uns, fühlen und setzen Kreativität frei.

Aktivieren heißt, die Gedanken fließen zu lassen, den Geist frei zu lassen, zu merken wie sich die Atmung verändert, eine andere Körperhaltung einzunehmen, die Muskeln arbeiten zu lassen – deshalb denken und handeln wir in so einem Moment anders.

Aktivierungsübungen mit unterschiedlichsten Methoden haben schon lange Einzug in unsere Workshops, Coachings und Trainings gehalten und sind dadurch auch ein fester Bestandteil unseres Business-Alltags geworden. Aktivierungen verbinden wir mit sportlichen Übungen, Aktionen und Bewegung im Raum, Yoga, musikalischen Beiträgen, Teamfindungsübungen und Outdoor-Spielen. Sie haben alle eines gemeinsam: Man hat einen recht hohen Erklärungs-, Vorbereitungs-, Zeit- und Materialaufwand. Zeichnerische Aktivierungsübungen hingegen, sind für alle geeignet.

Aktivierungsübungen mit Papier und Stift sind anders

Zeichnerische Aktivierungsübungen sind wie eine besondere Geheimwaffe, denn das Gezeichnete ist die direkte Projektionsfläche des Gedankenbildes. Hier werden Wünsche und Gefühle ins Bild gebracht. Verborgene Schätze werden gehoben, endlich wahrgenommen und wertgeschätzt. Die Entdeckung der eigenen Ressourcen beginnt.

Besonders in unserer Arbeitswelt, die häufig von tippenden Händen, starren Strukturen und strategischen Gedanken dominiert wird und in der die Handschrift nur noch eine untergeordnete Rolle spielt, ist es umso wichtiger, unsere bildnerische Kreativität nicht zu vergessen. Die eigene Schrift und die ganz eigene Art etwas zu zeichnen ist zusammen mit unseren Gedanken, dem Aussehen und der Stimme das Individuellste, was jeder Mensch zu bieten hat.

Jeder kann zeichnen

Sie denken sich vielleicht: »Aber ich kann nicht zeichnen!« oder »Ich bin nicht kreativ!«. Ich sage Ihnen: »Sie können das! Und wie!«. Leider verlernen wir das freie Zeichnen und das mit ihm einhergehende Selbstbewusstsein, sobald es Regu-

larien oder vermeintliche Qualitätsmaßstäbe für Gezeichnetes, wie zum Beispiel in der Schule, gibt. Hier verlernen wir viel zu oft frei, unkonventionell und autodidaktisch kreativ zu sein.

Kein Kleinkind dieser Erde würde jemals behaupten, es könnte nicht zeichnen oder malen. Warum ist das so? Erinnern wir uns an unsere Kindheit zurück: Je kleiner wir waren, desto mehr ist das Zeichnen der natürlichste Ausdruck unserer inneren Welt. Bevor wir schreiben konnten, kommunizierten wir mit Bildern, zeigten diese voller Stolz unseren Eltern oder Erziehern und erwarteten keine Wertung der Qualität unserer Zeichnung. Es war unser Ausdruck – unsere Sprache. Es ging um das Tun, die Freude an der Zeichnung und der Methode, und darum auf diese Weise Freude, Gefühle oder Erlebnisse zum Ausdruck zu bringen und in einen Rahmen zu setzen. Es ging um das Glücksgefühl und nicht um die Perfektion.

Bei Kindern funktioniert das Zeichnen als Ventil, da es ungezwungen ist und noch einen direkten Zugang zu sich selbst hat. Das Kind zeichnet, weil es das will und hemmt sich nicht durch Selbstzweifel oder Kritik.

Höhlenmalerei, als eines der frühesten Zeugnisse menschlichen Schaffens, war Ausdruck in Bildern statt in Worten. Noch heute können wir solche Zeichnungen entziffern, da Zeichnungen keine Sprache oder Laufzeit besitzen.

Fakt ist: wir alle können zeichnen. Wir lassen es nur nicht immer zu. Außerdem ist die Qualität im Falle der zeichnerischen Aktivierungsübungen keine Bedingung. Wer urteilt denn über gut oder schlecht? Niemand! Und Sie werden staunen, wie viele Ihre Bilder verstehen und mögen werden.

Wenn Sie ein abstraktes, modernes Bild in einen Raum voller Menschen präsentieren, erhalten Sie dutzend unterschiedliche Meinungen und Aussagen dazu. Wer oder was soll uns daran hindern, bei den Aktivierungsübungen alles raus zu zeichnen und uns kreativ zu befreien? Spaß ist ein wesentlicher Gestaltungsfaktor des zeichnerischen Aktivierens. Nichts muss – aber alles kann.

Aktivierung durch Zeichnen

Zeichnen verbindet durch die Aktion, die linke und rechte Gehirnhälfte. Die linke Gehirnhälfte ist der Analytiker: Denkprozesse, Daten und Zahlen sind hier zu Hause. Hingegen ist die rechte Gehirnhälfte für Intuition und Kreatives zuständig.

Kritzeln, oder neudeutsch auch gerne *doodeln* genannt, ist die Urform des Zeichnens. Sobald ein Kind einen Stift in der Faust halten kann, beginnt es damit, die Welt um es herum in Bilder zu fassen. Dabei ist es für das Kind egal, wenn das gezeichnete Wollknäul nur für es selbst – und vielleicht noch die Eltern – als Nachbars Hund erkennbar ist.

Die kreativen und zeichnerischen Ergebnisse Ihrer Aktivierungsübung, müssen deshalb ebenfalls keinen Kunstpreis abräumen, sondern für Sie und die Gruppe wirken und funktionieren. Sie sind in dieser Situation die Sprache und Ausdrucksform des Teams.

Hintergründe und Erkenntnisse

Unser Gehirn liebt Bilder, denn es ist von Natur aus faul. Bilder sind für unser Hirn, das den ganzen Tag und auch in der Nacht auf Höchstleistung fährt, einfacher zu verarbeiten als Texte, seien sie verschriftlicht oder nur gehört. Sogar beim Lesen, ist es am Ende auch die Perlenkette von einzelnen Bildern, die uns den Text verstehen lässt. Jeder Buchstabe ist in unserem Gehirn ein erlerntes Bild und das Wort die Aneinanderreihung jener Bilder.

Unser Körper ist mit einer Vielzahl an Sinnen ausgestattet. Wir nutzen Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut und unseren Gleichgewichtssinn, um unsere Welt umfassend wahr zu nehmen. Alle Informationen werden aber in unserem Gehirn verarbeitet und gespeichert.

Es sind zwar eine Vielzahl an Sinnesorganen und Sinnesmöglichkeiten, aber die Verteilung ist nicht gleichermäßen: Es ist der Sehsinn, der am Ende – laut Wissenschaft – den

Löwenanteil trägt und somit die wichtigste Rolle in der Kontrollzentrale spielt.

Rund 80% aller Informationen nehmen wir mit dem Auge wahr und die restlichen 20% verteilen sich auf die anderen fünf Sinnesorgane. Das erklärt, warum unsere Welt eine visuelle Welt ist. Verkehrstafeln sind ein wunderbares Beispiel dafür: Schnell erfasst und sofort wird verstanden, was die Botschaft ist. Das Gehirn ist geschult zu entschlüsseln, was es sieht. Bilder sind intuitiv und für uns besser zu merken als lange Texte. Sie kommen in vielerlei Hinsicht der Bequemlichkeit unseres Gehirns entgegen.



Was benötige ich für kreative Aktivierungsübungen?

Könnte es praktischer sein? Sie brauchen nur etwas Beschreibbares und etwas das schreibt. Egal welches Papier. Nehmen Sie alles was Ihnen zur Verfügung steht. Egal ob ein normales DIN-A4 Papier aus dem Drucker, ein Flipchart, Servietten, Moderatorenkarten oder zerknülltes Packpapier von der letzten Paketsendung aus dem Papierkorb. Neues Material birgt neue Chancen und keine Ausrede gilt mehr, von wegen es war kein Papier da!

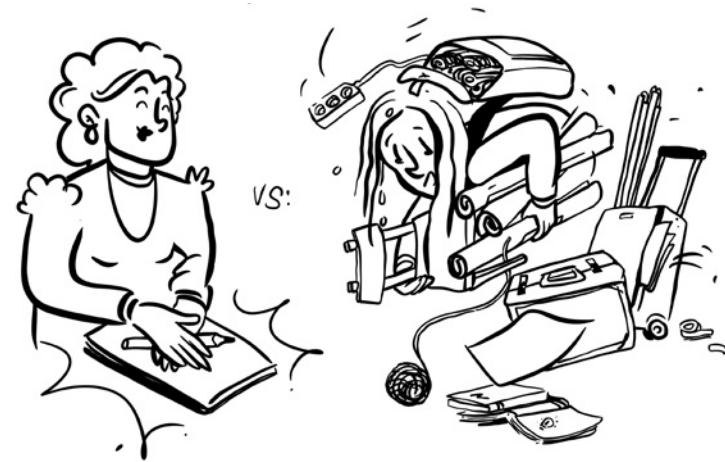
Selbiges gilt für den Stift: Wer im Großformat arbeiten will, kann gerne mit einem fetten Marker auf großen Kartonagen arbeiten. Wer es übersichtlicher mag, arbeitet mit egal welchem dünnen Stift auf Papier.

Freie Bahn für Material und Lage. Ob an die Wand gepinnt, für alle zu sehen und im Stehen gezeichnet oder geordnet am Tisch positioniert, für sich allein – alles ist möglich! Die Position des Materials ist nicht ausschlaggebend für die intellektuelle Qualität des Ergebnisses.

Ich empfehle, auch hier den Schritt aus der Komfortzone zu wagen und sich auch einmal aus dem gewohnten Kleinformat auf eine große Leinwand zu trauen oder mit Straßenkreide auf einem großen freien Platz zu malen. Beobachten

Sie, was das mit Ihnen und Ihren Teilnehmenden macht. Wagen Sie Neues!

Neben der Wahl der geeigneten Materialien ist die Zeit ein weiterer flexibler Eckpunkt der Aktivierungsübungen. Sie können die Aktivierung jederzeit starten. Egal ob morgens mit der ersten Tasse Kaffee zum Einstieg in das Coaching oder Training, als Lockerungsübung mitten im Prozess, als Ablenkungsmanöver bei Richtungslosigkeit oder um eine ehrliche Meinung zu erhalten: zeichnerisches Lockern klappt immer und überall. Welche der 50 Aktivierungsübungen sich für welches Setting besonders gut eignet, finden Sie auf den Karten vermerkt. Hier wollen wir einen Blick darauf werfen, welche Wirkung sie in den unterschiedlichen Phasen eines Workshops entfalten können.



Einsatz in verschiedenen Phasen des Workshops

Der Opener

Am Anfang eines jeden Workshops oder Teamevents steht das Kennenlernen und das Wecken des Teamspirits im Mittelpunkt. Es gilt, eine vielleicht bunte Truppe an Individuellen auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Zumindest so, dass sie sich so weit öffnen, um miteinander weiter zu funktionieren. Es empfiehlt sich darauf zu achten, dass besonders den ruhigeren Teilnehmenden eine Chance gegeben wird, um sich einzubringen. Die Aktivierungsübungen in diesem Kartenset bieten Ihnen die Möglichkeit, alle Teilnehmenden an einen Tisch zu bringen und jedem von ihnen gerecht zu werden, ihre oder seine Themen mit einzubringen. Lernen wir jemanden etwas persönlicher kennen, verschwinden die Vorurteile und neue Chancen der Zusammenarbeit werden ermöglicht.

Der Filler

Vielleicht steckt Ihr Team in einer kurzen Schaffenspause oder einer Sackgasse. Der Flow ist verloren gegangen, die

Teilnehmenden schauen auf ihre Mobilgeräte oder driften gedanklich ab. Nun gilt es, das Team wieder in ein Boot zu holen. Wenn keine Zeit für einen Spaziergang und kein Platz für eine Sporteinheit vorhanden sind, kann eine kleine zeichnerische Übung wieder für gute Stimmung und Aufmerksamkeit sorgen. Sie können die Übung auch draußen machen, da Sie kein weiteres Material benötigen, und haben dadurch gleich frischen Sauerstoff dazu gewonnen.

Das Finale

Das perfekte Ende eines Tages, Workshops oder Events ist ein Feedback der Teilnehmenden zu erhalten. Wenn man sie persönlich befragt, werden sich die wenigsten trauen, ein ehrliches oder kritisches Feedback abzugeben, aus Bedenken der weiteren Beurteilung oder weil sie fürchten, dass sie nicht den richtigen Ton treffen. Hier liegt der Vorteil im zeichnerischen Feedback. Es ist neutraler, da ein Medium – die Zeichnung – dazwischen liegt. Kritik muss nicht direkt positioniert werden. Lassen Sie sich drauf ein, es wird sich lohnen.

Wirkung zeichnerischer Aktivierungsübungen

Bilder wecken Emotionen und mobilisieren neue Kräfte und Ideen. Bilder und Worte sind der direkte Weg, um seinen Gedanken eine Form zu geben. Zeichnerische Aktivierungsübungen kennen keine Sprache, keine Religion und keine Beurteilung. Nutzen Sie diese Chance und holen Sie mithilfe der Übungen Ihr gesamtes Team auf eine gemeinsame Ebene. So können in der Kaffee- oder Mittagspause oder sogar in der Pause Ihres Online-Workshops in aller Ruhe, bei einer Tasse Kaffee, die Ergebnisse betrachtet und verarbeitet werden. Vielleicht löst ja eine Zeichnung bei den Teilnehmenden eine neue Idee oder Emotion aus.

Das gemeinsame Betrachten der künstlerischen Ergebnisse im Anschluss an die Übungen zaubert jedem Teilnehmenden ein Lächeln ins Gesicht und lässt ihn oder sie im Moment der Betrachtung kurz innehalten. Es gibt ein Gefühl von »wir«, wenn alle Werke – sei es nun die zeichnerische Vorstellung oder das Feedback – im Raum aufgehängt und ausgestellt werden. Das Gefühl von Wertschätzung ist unbezahlbar.

Live

Sie kommen zusammen. Der Raum ist für Ihren Workshop hergerichtet. Alle Teilnehmenden kommen an und suchen sich einen Platz. Sind die Sachen erstmal abgestellt, beginnt die Phase der Orientierung im Raum und der Position im Team.

Fragen wie: »Was geschieht als Nächstes? Wen kenn ich? Was wird passieren? Wie ist die Stimmung? Wie sehr muss ich mich nun öffnen? Wo ist meine Rolle hier in diesem Team?«, kommen nun auf.

Hier beginnt die tragende Rolle des Leiters und der Moderatorin, die Teilnehmenden abzuholen und sie nicht im Ungewissen zu lassen. Erste einleitende Worte bündeln die Aufmerksamkeit und in den ersten Sekunden entscheidet sich, ob die Teilnehmenden wirklich Teil nehmen.

Der Erfolg einer Aktivierungsübung ist unter anderem stark vom Charakter der Teilnehmenden abhängig. Eine sehr extrovertierte Person wird sich sofort Platz und Aufmerksamkeit verschaffen, besonders wenn es um lautstarke Aktionen, wie Tiergeräusche, oder schauspielerische Einlagen, geht. Introvertiertere Persönlichkeiten haben bei solchen Übungen einen schwierigen Stand.

Hier liegt der Vorteil der zeichnerischen Aktivierungsübungen. Kreatives Teamwork verlangt dabei weder ein lautes Or-

gan noch Dominanz. Viele Übungen stellen das Zeichnen in den Mittelpunkt und verlangen dabei eher Ruhe und Fokus. Dabei haben alle Teilnehmenden gleichberechtigt die Chance zu zeigen, was in ihnen steckt. Ob in ihrem individuellen, persönlichen Bild oder als Teil einer Künstlergemeinschaft: Es geht um das gemeinsame Erschaffen eines personalisierten Bildes. Das Zeichnen ist eine Transferleistung von mentaler und haptischer Art. Diesen sehr persönlichen Moment erleben alle Teilnehmenden zusammen, was verbindet und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit vermittelt. Gedanken kommen durch Aktion zum Ausdruck. Deren Interpretation und die individuelle Fantasie faszinieren Menschen von jeher. Und so ist ein kreativer Vorgang nicht mit dem letzten Strich abgeschlossen, denn die Fantasie arbeitet auch danach am gesehenen Bild weiter. In Gruppenarbeiten ist der Moment des Betrachtens der Werke Anderer, deren Interpretation zu verstehen, mit der eigenen Vorstellung zu vergleichen und zu bewundern, immer besonders spannend. Zeichnerisches Aktivieren ist ein steter Prozess von Aktion, Reflektion und Interpretation. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und so ermöglicht es ein »out of the Box«-Denken und die Möglichkeit von unvorhergesehenen Richtungswechseln. Aktivierungsübungen fördern sowohl unterbewusst Toleranz und Verständnis, Ausgelassenheit und Mut, als auch ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Deshalb sind einige Spiele auch bewusst nur als Gruppe auszuführen um verstärkt das Wir-Gefühl zu fördern, welches

sich dann im weiteren Verlauf des Workshops positiv auswirken kann.

Virtuell

Online-Seminare und -Workshops nehmen weiter zu und werden definitiv mehr und mehr Einzug in unseren Arbeitsalltag halten und schon bald zum Standard in unseren täglichen Prozessen. Das digitale Treffen von Mitarbeitenden und Teilnehmenden ist eine besondere Herausforderung, denn hier sind alle anderen Sinne, die bei einem Live-Meeting mitspielen, außen vor. Wahrnehmungen von einer Person, die sich physisch im selben Raum befindet, ihrer Gestik, ihres Verhaltens im Raum und in der Gruppe, ihrer Manieren, ihres Standings usw. fallen weg. Die ganzheitliche Wahrnehmung des Gegenübers entfällt leider und lässt dadurch viel Interpretationsspielraum offen. Die Wahrnehmung beschränkt sich auf Kopf und Rumpf, auf die Stimme und besonders die Umgebung. In einem virtuellen Meeting ein Wir-Gefühl zu schaffen, ist eine besondere Herausforderung, denn neben einem technisch einwandfreien Ablauf ist auch eine gute Vorbereitung vonnöten. Besonders Vorstellungs- und Feedbackrunden fallen oft der Technik, dem Zeitmanagement, einer schlechten Vorbereitung oder der Akustik zum Opfer. Bevor man dann einen zu starken Eindruck von Unprofessionalität hinterlässt, entfallen Programmpunkte wie diese besonders

gerne, weil sie vorab erst gar nicht eingeplant werden oder fälschlicherweise als das Verzichtbarste abgestempelt werden.

Aber auch remote gilt: Wenn das Team keine Chance hat zusammenzufinden und sich als eine Gemeinschaft zu fühlen, wird das Gefühl die gesamte Zeit dominieren und die Teilnehmenden emotional nicht abholen. Ohne das Gefühl der Zugehörigkeit werden auch die Inhalte nicht als persönlich wichtig wahrgenommen.

Zeichnerische Aktivierungsübungen, zum Beispiel um sich besser kennen zu lernen, funktionieren auch virtuell wunderbar. Egal ob Ihr digitales Format hybrid angelegt ist oder alle Teilnehmenden digital einbindet. Der besondere Reiz liegt darin, die analoge Welt der Zeichnung in die digitale Welt der Kommunikation zu bringen. Die Aktion der Zeichnung findet im eigenen Raum statt und holt die Teilnehmenden aus dem reinen Betrachten und Zuhören in die Aktion. Anschließend wird das analog erzeugte Kunstwerk digital mit der Gruppe geteilt. Die Aktivierungsübungen können zum Beispiel in Breakout Rooms von Kleingruppen gemeistert werden um es dann anschließend im digitalen Plenum allen vorzustellen. Hier bekommen die restlichen Teilnehmenden vorab keine Chance auf das Bild der anderen Gruppe zu schauen und der Aha-Effekt wird umso stärker ausfallen. Nichts bewegt mehr als Emotionen, ein gemeinsamer Moment oder ein Lachen, besonders bei einem digitalen Event bündeln Sie so die geballte Aufmerksamkeit.

Lassen Sie Ihre Teilnehmenden auf einem Blatt oder Karton kreativ sein und es danach in die Kamera halten. Geben Sie den Teilnehmenden die Zeit, um den Arbeitsplatz im Homeoffice oder sich auch abseits des üblichen Arbeitsplatzes mit dem digitalen Moment zu verbinden. Der Moment des Zeichnens lässt einem im hier und jetzt sein und vermittelt das Gefühl des Mitgestaltens. Besonders, da Online-Meetings doch meist von ermüdender Inaktivität und inhaltlichem berieseln lassen geprägt sind, wobei das Gefühl für Zeit und Raum meistens verloren geht. Eine kurze Aktivierungsübung fordert das Mitdenken, Mitmachen und das Gefühl ein aktiver Bestandteil des Workshops zu sein. Das lockert den Workshop auf und holt Ihre Teilnehmenden mental zusammen.

Es gibt auch einige digitale Plattformen, die gemeinsames Erschaffen ermöglichen, zum Beispiel indem die Teilnehmenden auch digital auf ein gemeinsames Board zeichnen können.

Entscheiden Sie also, ob alles komplett digital stattfinden soll oder eine kreative Übung auf Papier eingesetzt wird. Ein kleines Kunstwerk auf Papier bleibt physisch vorhanden und erinnert so nachhaltig an den Moment und das Meeting.



Wenn Ihr dieses Icon in der Ecke eurer gewählten Übungskarte findet, deutet das darauf hin, dass ihr diese Übung auch virtuell oder hybrid in der digitalen Begegnung ausüben könnt.