

Handbuch

digitale energizer

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

Inhalte

Einleitung

1. Kennenlernspiele
2. Ice-Breaker / Teambuilding
3. Physische Bewegung
4. Bunte Mischung
5. Feedback
6. Wochenspiele
7. Spiele für Abends

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

Einleitung

Warum machen wir digitale Energizer?

Wie kann das Gefühl von Präsenzseminaren digital vermittelt und die Gruppenzusammengehörigkeit gestärkt werden?

Wir dachten natürlich sofort an die allseits beliebten Energizer, die der Hit bei jeder Präsenzveranstaltung sind. Für das Handbuch für digitale Energizer haben wir bekannte Energizer ausprobiert und sie an das digitale Format angepasst. Außerdem haben wir uns neue Energizer überlegt. Eines oder mehrere der folgenden Ziele sollen die digitalen Energizer erfüllen:

- Auflockerung der Gruppe
- das Eis brechen
- körperliche Bewegung (Abwechslung zum vielen Sitzen)
- Hemmschwelle für das digitale Format senken
- Spaß & Freude
- Teambuilding
- Hemmungen gegenüber anderen "verlieren"
- positive Gruppendynamik schaffen
- sich kennenlernen

CC BY NC

1. Kennenlernspiele

Wie fühle ich mich?

Dauer: 15 Min
Personenzahl: 5 -10
Material: Bild/Gegenstand/...

Dieser Energizer eignet sich sehr gut in kleinen Gruppen.
Jede*r holt sich ein Gegenstand oder sucht ein Bild im Internet, welches den momentanen Gefühlszustand beschreibt. Sobald alle etwas gefunden haben, kann jede*r die/der* möchte, das Objekt zeigen und etwas dazu sagen. Damit dies nicht zu lange dauert, sollte eine Erklärung nicht länger als 1 Minute dauern.

Was mir gerade wichtig ist, ...

Dauer: 15 Min
Personenzahl: 5 -10
Material: Gegenstand

Dieser Energizer eignet sich sehr gut in kleinen Gruppen.
Jede*r holt sich innerhalb von 2 Minuten ein Gegenstand aus der Umgebung, der einem gerade wichtig ist. Anschließend kann jede*r die/der* möchte, den Gegenstand zeigen und etwas dazu sagen.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

1. Kennenlernspiele

Halt die Kamera zu!

Dauer: 15 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Hier wird von einer beliebigen Person eine Frage gestellt (Beispiele siehe unten). Personen, welche die Frage mit “Ja” beantworten oder ihr zustimmen, halten die Webcam zu. Anschließend darf sich die fragenstellende Person einen Menschen aussuchen, welche die Kamera nicht zugehalten hat. Selbstverständlich dürfen es auch Fragen sein, zu der die ein oder andere Person etwas dazu sagen kann (z. B. “Wer hat schon einmal einen Promi getroffen?”). Diese Person stellt nun ebenfalls eine Frage. Dieser Energizer kann beliebig lange dauern. Um sich besser kennenzulernen eignet es sich hier natürlich persönliche Fragen zu stellen.

Beispielfragen:

- Wer war heute schon an der frischen Luft?
- Wer trägt ungleiche Socken?
- Wer hat schon mal im Regen getanzt?
- Wer hat Geschwister?
- Wer hat schon einmal einen Promi getroffen?
- Wer hat sich heute schon die Zähne geputzt?

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

1. Kennenlernspiele

Lügenporträt

Dauer: 20 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Dieser Energizer eignet sich vor allem für kleinere Gruppen (z. B. Inselgruppe), da er sonst ziemlich lange dauern würde.

Alle anwesenden Personen werden in 2er Gruppen in Break-Out Sessions geschickt. Zur Not kann es auch eine 3er Gruppe geben. Die Personen einer Gruppe stellen sich gegenseitig vor und fragen sich über einander aus. Dann kommen alle Gruppen wieder zusammen. Nun erzählt jede Person von ihre*m/seine*m Partner*in vier Dinge. Dabei ist eine Sache davon gelogen. Die restliche Gruppe muss nun erraten, welcher Fakt der beschriebenen Person falsch ist.

CC BY NC

1. Kennenlernspiele

Partner*inneninterview

Dauer: 40 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Dieser Energizer eignet sich vor allem für kleinere Gruppen (z. B. Inselgruppe), da er sonst ziemlich lange dauern würde.

Alle anwesenden Personen werden in 2er Gruppen in Break-Out Sessions geschickt. Zur Not kann es auch eine 3er Gruppe geben. Beide Teile jedes Pärchens interviewen sich gegenseitig je 10 Minuten (also insgesamt 20 Minuten pro Pärchen). Der Interviewende kann alles fragen, was sie/ihn* interessiert: Namen, Wohnort, Arbeit, Alter, Hobbys, Erwartungen, Haustiere, Anekdoten, Erlebnisse, etc. Wenn es für das Seminar sinnvoll ist, kann die leitende Person auch vorher ein paar Leitfragen anschreiben, an denen sich die Teilnehmenden orientieren können.
Beispiele:

- Was würdest du tun, wenn Geld keine Rolle spielte?
- Als was für ein Tier wärst du geboren worden?
- Was möchtest du in 5–10 Jahren sein?
- Was für Erwartungen hast du an das Seminar/Wochenende?

Beim Interview kann es hilfreich sein, sich die Fakten aufzuschreiben.
Nach der Interviewphase kommen alle wieder zusammen. Die Teilnehmenden stellen nun zwei Minuten lang ihre*n jeweilige*n Partner*In der Gruppe vor (und entsprechend umgekehrt natürlich auch). Nach jeder Vorstellung fragt die leitende Person, ob die/der* Vorgestellte sich gut dargestellt findet. Wenn dem so ist, geht es mit einem Applaus und der nächsten Vorstellung weiter.
Besondere Hinweise: Weist alle darauf hin, dass sie selbst auf die Zeit achten sollen, damit beide Interviews etwa gleich lang werden. Die Interviews können auch auf einem Spaziergang (= Integration in den Alltag - per Telefon/...) stattfinden. Dann wird es allerdings mit dem Aufschreiben schwierig.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

1. Kennenlernspiele

Wie bekannt bist Du?

Dauer: 10 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Dieser Energizer eignet sich vor allem für kleinere Gruppen (z. B. Inselgruppe).

Jede Person überlegt sich mindestens 4 - 5 Eigenschaften und übersendet diese an die leitende Person per privatem Chat. Anschließend liest die leitende Person die übersendeten Eigenschaften vor. Die Gruppe muss nun erraten, um welche Person es sich handelt.

Da die letzte Person relativ leicht zu erraten wird, sollen sich die Teilnehmenden alternativ ihre Vermutung notieren. Nachdem alle Personen ohne Namen “vorgestellt” wurden, kann darüber beraten werden, wer welche Person war/ist.

CC BY NC

2. Ice-Breaker / Teambuilding

Schnelle Verkleidung

Dauer: 5 min
Personenzahl: alle
Material: -

Dieser Energizer geht sehr schnell und kann gut als Einstieg verwendet werden oder während einer Einheit, um die Gruppe kurz aufzulockern.

Jede Person hat eine (oder zwei) Minuten Zeit, um bei sich Zuhause eine möglichst spannende oder ausgefallene Verkleidung zu suchen und diese dann anzuziehen. Als Verkleidung kann dabei alles mögliche verwendet werden, z. B. Kopfbedeckung, ein Kleidungsstück aus dem Gastland, etwas besonders Buntes. Es können dementsprechend auch mehrere Runden mit verschiedenen Kleidungsstücken gespielt werden.

Video zum Nachtanzen

Dauer: 5 -10 Min
Personenzahl: alle
Material: Video

Dieser Energizer kann gut morgens durchgeführt werden.

Dazu kann die leitende Person ein Video teilen, das dann alle gemeinsam nach tanzen können. Auf Videoplattformen finden sich viele verschiedene Videos, in denen relativ einfache Tänze gezeigt werden. Es kann auch Musik aus den Gastländern eingespielt werden. Die TN sollen möglichst motiviert werden, mitzumachen, damit das Gruppengefühl gestärkt wird. Wenn aber Personen nicht an dem Energizer teilnehmen möchten oder zwar gerne tanzen, aber nicht wollen, dass die anderen Personen ihnen dabei zu sehen, dann können sie ihre Kameras ausschalten.

CC BY NC

2. Ice-Breaker / Teambuilding

Au ja!

Dauer: 10 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Die leitende Person sagt ”Wir machen jetzt alle . . .“. Alle rufen ”Au ja! Au ja!“ und machen das Gesagte. Danach nennt die leitende Person einen Namen und die angesprochene Person macht weiter. Beispiele: ”Wir machen jetzt alle eine Grimasse.“, ”Wir klopfen uns alle auf den Bauch“ oder ”Wir küssen uns alle auf die linke Schulter.“ Das Spiel ist beendet, wenn die leitende Person sagt: ”Wir arbeiten jetzt alle weiter.“ Je nach Motivation und Energielevel der Gruppe können Aufgaben gesagt werden, die mehr Bewegung erfordern, z. B. “Wir springen jetzt alle einmal hoch.”

Banana

Dauer: 15 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Die leitende Person fängt an und singt:“All bananas of the world, unite!” (Arme heben und bei „Unite“ über dem Kopf falten) dann singen alle zusammen: Peel banana - peel peel banana (Schälende Bewegung) Rock banana ... (Headbangen) Swim banana ... (Schwimmbewegungen) Strip banana.... (Strip-Bewegungen) etc. Der Energizer ist ggf. durch die zeitliche Verzögerung bei Zoom schwierig durchzuführen. Die einzelnen Strophen können dann wiederholt werden, damit dann alle mitmachen können.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

2. Ice-Breaker / Teambuilding

Drei kleine Schweine

Dauer: 15 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Alle stellen sich hin und singen das folgende Lied (denkt euch eine Melodie aus, die dazu passt). Immer wenn eine Zahl kommt, wird diese mit der entsprechenden Anzahl von Fingern der rechten Hand angezeigt. Bei "Schweine" ziehen alle mit einem Finger die Nasenspitze hoch.

“Drei kleine Schweine saßen an der Leine saßen an der Leine saßen an der Leine. Drei kleine Schweine saßen an der Leine an einem schönen heißen Tag. (den Schweiß weg wischen)

Das erste Schwein das steckt den Rüssel rein (alle stecken den "Rüssel" in die Leine) das steckt den Rüssel rein (und wieder) das steckt den Rüssel rein. (und wieder) Das erste Schwein das steckt den Rüssel rein (und wieder) an einem schönen heißen Tage (Stirn abwischen)

Das zweite Schwein, das steckt das Schwänzchen rein, (Hintern in die Mitte strecken) das steckt das Schwänzchen rein, (...) das steckt das Schwänzchen rein. (...) Das zweite Schwein, das steckt den Rüssel rein (...) an einem schönen heißen Tage (Stirn abwischen).

Das dritte Schwein, das springt gleich ganz hinein, (kleinen Sprung zur Mitte) das springt gleich ganz hinein, (...) das springt gleich ganz hinein. (...) Das dritte Schwein, das springt gleich ganz hinein (...) an einem schönen heißen Tag. (Stirn abwischen!)

Das vierte Schwein, das kann ja gar nicht sein, ("böse,böse" Bewegung mit Zeigefinger) das kann ja gar nicht sein, (...) das kann ja gar nicht sein. (...) Das vierte Schwein, das kann ja gar nicht sein, (...) an einem schönen heißen Tag. (Stirn abwischen!)

Der Energizer ist ggf. durch die zeitliche Verzögerung bei Zoom schwierig durchzuführen.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

2. Ice-Breaker / Teambuilding

Feuerwerk

Dauer: 5 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Die leitende Person liest und macht folgendes vor:
„Ihr geht alle in die Knie und stellt euch vor, dass ihr eine Silvesterrakete seid. In der linken Hand haltet ihr ein Streichholz mit dem ihr die Zündschnur anzündet. Pustet während die Zündschnur abbrennt, dann klatscht auf die Oberschenkel, auf die Brust, über dem Kopf, schreit „Bang!“ (o.ä.) und hüpft hoch, wenn die Rakete explodiert.“

Geräusch

Dauer: 10 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Eine Person beginnt und sendet, an jemensch anderen gerichtet, irgendein Geräusch ab, was mit Armbewegungen, als ob sie etwas wegwirft, untermalt. Wichtig ist, dass die Person den Namen der anderen Person sagt, damit klar ist, wer gemeint ist. Die Zielperson muss dieses Geräusch auch wieder dramaturgisch aufnehmen und dann an jemand anderen ein anderes Geräusch weitergeben.
Variante: Die Geräusche können auch als Kette wie bei “Ich packe meinen Koffer” weitergegeben werden. D. h. dass jede Person alle Geräusche wiedergeben muss, die die vorherigen Personen gemacht haben.
Um sicherzustellen, dass alle Personen dran kommen, kann es sinnvoll sein, dass die leitende Person mitschreibt, wer schon dran war und wer noch fehlt.

CC BY NC

2. Ice-Breaker / Teambuilding

Hannes

Dauer: 10 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Alle TN stellen sich hin. Die leitende Person sagt den Text vor, alle machen mit. Der Text geht: Hallo - ich heiße Hannes Ich habe 'ne Frau und zwei Kinder und ich arbeite in einer Knopffabrik Eines Tages kam mein Boss und sagte "Hannes - haste Zeit?" Ich sagte "Jo!" "Dann dreh den Knopf mit der rechten Hand" Dabei dreht jede*r den imaginären Knopf mit der rechten Hand. Bei jeder Wiederholung wird ein Körperteil dazu genommen, mit dem imaginäre Knöpfe gedreht werden. Im Spruch wird dann „rechte Hand“ ersetzt durch 1. linke Hand 2. rechter Fuß 3. linker Fuß 4. Hüfte 5. Kopf 6. Zunge 7. Augen. Der Energizer ist ggf. durch die zeitliche Verzögerung bei Zoom schwierig durchzuführen.

Klospiel

Dauer: 10 Min
Personenzahl: min. 5
Material: Stuhl

Einzelne Personen werden in eine Break-out-Session geschickt. Ihnen wird gesagt, sie sollen sich auf einen Stuhl setzen und ein Autorennen fahren. Nun wird den übrigen Teilnehmenden erzählt, die beiden zeigen, wie sie zu Hause auf der Toilette sitzen. Wenn genug gesehen und gelacht wurde, wird der ganze Schmu aufgedeckt. Am besten setzten sich die beiden “Autofahrer*innen” ein Stück von ihrer Kamera entfernt auf einen Stuhl, damit sie komplett zu sehen sind. Wenn sie sich zudem seitlich zur Kamera setzen (also nicht direkt in die Kamera schauen), wirkt das Ganze noch lustiger.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

2. Ice-Breaker / Teambuilding

Mäh-Bäh

Dauer: 10 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Eine Person (“X”) wird in eine Break-out-Session geschickt, während die anderen das Spiel erklärt bekommen: Der Person in der Break-out-Session wird, wenn sie zurück in die Großgruppe kommt, erklärt, dass sie aus der auf Kommando „Mäh“-schreienden Menge eine (übrigens nicht existierende) „Bäh“- schreiende Person herausfinden soll. Die dritte Person (“Y”), die dabei willkürlich „erraten“ wird, muss gestehen, dass sie die „Bäh“-schreiende Person war, und wird nun in eine Break-out-Session geschickt. Jetzt wird „X“ erklärt, dass er*sie die*der neue „Bäh“Schreier*in wird. „Y“ kommt zurück und weiß natürlich wer die (diesmal ja existierende) „Bäh“schreiende Person ist, rät aber trotzdem 3mal falsch. Beim 4ten Mal sind alle (wie anfangs abgesprochen) bis auf „X“ still, die*der als einzige*r laut und deutlich „Bäh“ brüllt. Kommentar: Verständnis der Anleitung ist etwas schwierig. Manchmal lässt sich „X“ nicht reinlegen.

Maschine-Spiel

Dauer: 5 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Die leitende Person fängt an und sagt ”Ich bin eine Maschine. Ich mache eine Bewegung und ein Geräusch.“ Dazu macht sie*er eine wiederkehrende Bewegung und ein Geräusch. Danach bestimmt sie*er eine weitere Person, die nun selber eine Bewegung ausführt und ein Geräusch macht.
Am Schluss bilden alle gemeinsam eine große, abgefahrene sinnfreie Maschine.

CC BY NC

2. Ice-Breaker / Teambuilding

Monkey

Dauer: 10 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Alle stehen sich hin und singen das Monkey-Lied: “If you look at me A monkey you will see If you stand by me a monkey you will be Hey, monkeys! Attention! Go on ! Right Hand !” Bei jeder Wiederholung des Liedes wird hinten ein Vers angefügt. Die Reihenfolge ist: 1. Right Hand: mit der rechten Hand auf den eigenen rechten Schenkel schlagen 2. Left Hand: mit der linken Hand auf den eigenen linken Schenkel schlagen 3. Right Foot: mit dem rechten Fuß auf den Boden stampfen 4. Left Foot: mit dem linken Fuß stampfen / hüpfen 5. Go down: in die Hocke gehen 6. Circle: Der Kreis hüpft langsam im Kreis 7. Turn around: Die Monkeys drehen sich um die eigene Vertikalachse
Der Energizer ist ggf. durch die zeitliche Verzögerung bei Zoom schwierig durchzuführen.

Tropengewitter

Dauer: 5 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Die leitende Person nennt einen Namen einer teilnehmenden Person. Dieser Person macht die leitende Person etwas vor und die teilnehmende Person macht es solange nach, bis sie etwas anderes machen soll (also wieder angesprochen wird). Die leitende Person lässt alle zusammen nacheinander folgendes machen: Die Ruhe vor dem Sturm: konzentrierte Ruhe, Schweigen. Das erste Rauschen der Blätter im Wind: Fingerspitzen in einer Geldzählbewegung aneinander reiben. Rauschen des nahenden Regens: Hände aneinander reiben. Die ersten schweren Tropfen: mit den Fingern einer Hand langsam schnippen. Die Tropfen fallen dichter: mit Fingern beider Hände schneller schnippen. Der Regen prasselt vom Himmel: schnell in die Hände klatschen (wie Applaus). Es donnert: auf den Boden stampfen.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

2. Ice-Breaker / Teambuilding

Was machst du denn da?

Dauer: 10 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Die erste Person A fragt eine andere Person B (mit Namen ansprechen): “Was machst du da?”. Person B sagt etwas, z. B.: “Ich kratze mich am Kopf.”. Daraufhin muss Person A machen, was Person B gesagt hat. Danach fragt Person B eine weitere Person: “Was machst du da?” und so weiter. Das Spiel ist beendet, wenn die leitende Person sagt: “Ich beende dieses Spiel.”

Besondere Hinweise: Es kann sehr unterschiedlich lange dauern, bis alle die Regeln auf die Reihe bekommen haben. Erschwert wird das Spiel, wenn die leitende Person die Regeln nicht explizit erklärt, sondern einfach anfängt, und die Teilnehmenden die Regeln dann selbst herausfinden müssen.

CC BY NC

3. Physische Bewegung

Durchschütteln

Dauer: 1 Min
Personenzahl: alle
Material: den eigenen Körper

Alle springen einmal auf und schütteln ihren gesamten Körper durch - Arme, Beine, Kopf, Finger, Zehen, Hals, Nacken, Ohrläppchen ... Ziel des Energizers ist es ein wenig frischen Sauerstoff in die Blutbahn zu bekommen und nicht nur die ganze Zeit vor der Videokonferenz zu hocken.

Tanzzeit

Dauer: 5 Min
Personenzahl: alle
Material: Musik

Eine leitende Person teilt über die Soundfreigabe von Zoom (zu finden unter der Funktion Bildschirmfreigabe (vorher ausprobieren, eventuell muss der App erst die Freigabe dafür erteilt werden)) einen tanzbaren Song zu dem sich alle frei bewegen und tanzen sollen. Ziel ist es die Gruppe ein wenig aufzulockern. Unmotivierte Teilnehmende sollten möglichst durch den Elan der leitenden Person motiviert werden mitzumachen ;-)
Wenn Personen nicht an dem Energizer teilnehmen möchten oder zwar gerne tanzen, aber nicht wollen, dass die anderen Personen ihnen dabei zu sehen, dann können sie ihre Kameras ausschalten.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

3. Physische Bewegung

Up-Schubidu

Dauer: 5 Min
Personenzahl: alle
Material: Gute Laune

Alle sitzen vor der Video-Konferenz. Eine leitende Person beginnt eine weitere leitende/teilnehmende Person mit Namen anzusprechen:
"Hey xxx, bist du auch so gut drauf wie ich dann mach doch einfach mit...
Ääänd...
Up! Schubidu schubidu schubidu (Hände wedeln nach oben)
And down! schubidu schubidu schubidu (Hände wedeln nach unten)
And left! schubidu schubidu schubidu (Hände wedeln nach links)
And right! schubidu schubidu schubidu (Hände wedeln nach links)
And up and down and left and right. (schnell Hände nach oben, unten, links, rechts)
Hey xxx! Du bist doch auch cool drauf Komm, mach mit!" (gezielt die nächste Person ansprechen)

Es sollen rundum alle Menschen einmal dran genommen werden, damit alle genug Bewegung haben (bei einer großen Personenanzahl kann mensch alternativ auch zwei oder drei weitere Menschen gleichzeitig auffordern mitzumachen).

CC BY NC

3. Physische Bewegung

Zeig mir was du snackst, und ich sag dir wer du bist!

Dauer: 3 Min
Personenzahl: alle
Material: Snacks

Alle Personen haben 1 Minute Zeit, um sich ganz schnell den besten, nachhaltigsten, süßesten, salzigsten, sauersten, liebsten, gesündesten oder ausgefallensten Snack aus dem heimischen Vorrat für die nächste Einheit/Inselgruppe zu besorgen. Anschließend können die Snacks in einer kurzen Auswertungsrunde evaluiert und verglichen werden.

Hol's Stöckchen

Dauer: 5 -10 Min
Personenzahl: alle
Material: was das Zuhause so hergibt

Eine leitende Person fordert alle teilnehmenden Personen auf, möglichst schnell einen bestimmten Gegenstand zu holen. Die geholten Gegenstände werden dann in die Kamera präsentiert und die/der* Ansager*in darf sich einen interessanten Gegenstand aussuchen. Der ausgesuchte Gegenstand wird kurz von der/dem* Bringer*in vorgestellt und darf dann den nächsten Gegenstand bestimmen, der geholt wird, und so weiter ...
Mögliche Kategorien: Ein Gegenstand aus ... Holz, Metall, Plastik, Stoff, etc. Ein ... flauschiger, weicher, harter, bunter, dunkler, grün/blau/rot/gelb/lilafarbener ... Gegenstand Mein/e Lieblings- .... Zimmerpflanze, Handtuch, Kleidungsteil, Kissen, Kuscheltier, Buch, Foto, Essen, Gartenwerkzeug, Küchengerät, Paar Socken, Schuhe, Kaffee-/Teetasse, etc. oder was euch noch so an kreativen Ideen zum Gegenstände holen einfällt.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

3. Physische Bewegung

Homerun

Dauer: 5 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Eine leitende Person fordert alle auf, möglichst schnell zu einem bestimmten Raum des Zuhauses der teilnehmenden Personen zu laufen und wieder zurückzukommen. Die/der* Schnellste darf dann den nächsten Raum ansagen, zu dem alle hin- und zurückflitzen sollen. Dann darf die/der* Langsamste den nächsten Raum ansagen, usw.
Räume: Schlafzimmer, Wohnzimmer, Badezimmer, etc. erweitert: Einmal vor die Wohnungstür/Haustür, einmal durchs Treppenhaus, einmal um das Haus herum flitzen
Alternative: Zu Gegenständen flitzen, bspw. Bett, Schrank, Herd, Backofen, Wasserhahn, Spüle, Waschbecken, Kühlschrank, Wasserhahn, etc.

Spazieren gehen

Dauer: 30 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Alle Personen werden aufgefordert, einmal nach draußen zu gehen und für einen Augenblick spazieren zu gehen um frische Luft zu schnappen. Dabei sollen Sie entweder die Zeit nutzen, um die Gedanken fliegen zu lassen und den Kopf frei zu kriegen, oder alternativ kann ihnen eine Frage zum reflektieren mit auf den Weg gegeben werden.
Optional kann mensch die Personen auch Fahrrad fahren lassen.
Alternative in Paaren von zwei Personen: Die Paare sollen während des Spaziergang jeweils zu zweit telefonieren und sich dabei über eine Frage austauschen. Klärt hierfür vorher ab, ob alle Personen auch die Möglichkeit haben, kostenlos zu telefonieren (z. B. übers Internet)

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

3. Physische Bewegung

Frühsport

Dauer: 5-30 Min
Personenzahl: alle
Material: Sportkleidung

Zum gemeinsamen in den Tag starten und Kraft tanken für die Einheiten gibt es nichts schöneres als eine Runde Frühsport. Dazu empfiehlt es sich ein leichtes Programm, um alle teilnehmenden Personen dabei zu haben. Eine leitende Person gibt jeweils eine Übung vor, und alle anderen machen sie nach, zum Beispiel diese: ▸ 1 Min den Hampelmensch springen zum aufwärmen ▸ 5 Liegestütze ▸ 5 Kniebeugen ▸ 5 Sit-Ups
Alternativ kann mit motivierten Teilnehmenden ein anspruchsvolleres Sportprogramm abgesprochen werden, z. B. zeitgleich im lokalen Freibad zu schwimmen, eine bestimme Strecke zu joggen, oder (wenn die Zeit dafür da ist) eine ausgedehnte Radtour zu machen.

Laurentia

Dauer: 5-10 Min
Personenzahl: egal
Material: -

Alle stellen sich vor ihre Kamera und strecken die Arme zur Seite. Nun singt eine leitende Person das Laurentia-Lied vor (Alternativ kann auch eine Kinderliedversion von Laurentia von Videoplattformen geteilt werden): Laurentia liebe Laurentia mein, wann werden wir wieder beisammen sein, Am Moooontag. Ach, wenn es doch bloß wieder Montag wäre, und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär. Wie oben wiederholen und nacheinander alle Wochentage einfügen. Bei jedem Laurentia und bei jedem Wochentag müssen alle eine tiefe Kniebeuge machen. Am besten morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem ins Bett gehen. (Bester Muskelkater- Erfolg!)

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

3. Physische Bewegung

Pferdederennen

Dauer: 5-10 Min
Personenzahl: egal
Material: -

Die Teilnehmenden setzen oder knien sich vor ihre Kamera. Die leitende Person erklärt die Kommandos. Das Rennen beginnt: Laufen wird durch klatschen auf den Oberschenkeln dargestellt. Alle „laufen sich ein“ und die leitende Person gibt nun die unterschiedlichen Kommandos: Zuschauertribüne > winken kleines/große Hindernis > nach vorne auf den Boden legen Kurve links und Kurve rechts > nach links/rechts lehnen Wassergraben > mit Händen den Kopf abstreifen, wie angeklebte Haare Holzbrücke > mit den Händen auf den Tisch/Schreibtisch/Fußboden klopfen Queen > Knicks machen Zielfoto > Kamera mit Hand formen *klickgeräusch* Sprung > alle springen einmal hoch Sprint > alle “laufen” besonders schnell

Ich bewege meinen Koffer

Dauer: 5-10 Min
Personenzahl: egal
Material: -

“Ich packe meinen Koffer mit Bewegungen!” Der Energizer funktioniert wie das Spiel “Ich packe meinen Koffer”, nur ohne Gegenstände sondern mit Bewegungen. Dazu beginnt eine Person, sagt “Ich bewege meinen Koffer...” und macht eine Bewegung vor (z. B. hochspringen, im Kreis drehen, die Arme ausstrecken, die Augen zuhalten, sich hinhocken, etc.). Dann nominiert sie die nächste Person. Diese sagt ebenfalls “Ich bewege meinen Koffer ...”, wiederholt die Bewegung der ersten Person und fügt eine weitere, eigene Bewegung hinzu. Anschließend nominiert sie die nächste Person. Die nächste Person sagt wieder “Ich bewege meinen Koffer...”, wiederholt die ersten Bewegungen, fügt eine eigene Bewegung hinzu und nominiert die nächste Person. Dies geht solange weiter bis jemensch einen Fehler macht, oder alle einmal dran waren.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

4. Bunte Mischung

Schlechter Fakt

Dauer: 15 Min
Personenzahl: 5-10
Material: Wikipedia

Gebt den teilnehmenden Personen zwei Minuten Zeit, um den sinnlosesten und am schlechtesten belegten Fakt auf Wikipedia im Internet zu finden. Stellt die Ergebnisse kurz vor.

Plausibler Fakt

Dauer: 15 Min
Personenzahl: 5-10
Material: Stupedia

Gebt den teilnehmenden Personen zwei Minuten Zeit, um einen plausiblen Fakt auf Stupedia im Internet zu finden. Stellt die Ergebnisse kurz vor.

Meme/GIF

Dauer: 10 Min
Personenzahl: alle
Material: Meme / GIF / Google Suche

Gebt den teilnehmenden Personen ein paar Minuten, ein Meme/GIF zu einem Thema Eurer Wahl zu finden. Danach teilt jede Person ihr Meme/GIF über die “Bildschirm teilen”-Funktion.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

5. Feedback

Blitzlicht

Dauer: 3 - 5 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Alle bekommen eine Minute ”Sprechzeit“. Darin kann ein kurzes Statement dazu abgeben werden, wie die Person sich momentan fühlt; ob sie zufrieden ist mit dem, was sie erlebt hat; wie die Zusammenarbeit in der Gruppe klappte usw. Wenn eine Person fertig ist nominiert sie die nächste Person. Besondere Hinweise: Alle kommen zu Wort, die Aussagen werden nicht diskutiert oder gewertet. Auch die leitende Person hat die Möglichkeit etwas zu sagen.

Energiepegel-Anzeige

Dauer: 3 - 5 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Die leitende Person gibt vor, welche räumliche Höhe den Maximalpegel darstellt (z. B. Gürtelhöhe, Brusthöhe, Scheitel oder so). Der Boden bedeutet keine Energie. Dann zeigen alle gleichzeitig mit der Hand, wie viel Energie sie im Moment noch haben. Wann einsetzen: Vor längeren Arbeitseinheiten, oder wenn die Gruppe insgesamt irgendwie schlapp aussieht. Oder später am Tag vor einer nicht mehr elementar wichtigen ”Zusatz-Arbeitseinheit“

CC BY NC

5. Feedback

Ich fühle mich jetzt so

Dauer: 5- 10 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Es geht reihum. Wer dran ist, sagt ”Ich fühle mich heute morgen (jetzt) so:“ und stellt dies durch eine Bewegung und/oder ein Geräusch dar.

Theater

Dauer: 15-20 min
Personenzahl: egal
Material: Theater-Bild

Eine leitende Person teilt den Grundriss eines Theaters mit der “Bildschirm teilen” Funktion oder malt über das Whiteboard den Grundriss auf: Bühne, Garderobe für Gäste, Foyer, Sitzplätze, Stehplätze, Loge, Regie, Maske, Künstlergarderobe, Telefonzellen, Toiletten, Park, Technik, Bar . . . Alle tragen sich nun mit Namen ein (mit der Kommentieren-Funktion des Video-Tools), an der Stelle, an der sie sich (im übertragenen Sinne) heute (oder während des Seminars) gesehen haben. Wer sich gar nicht entscheiden kann, darf sich auch doppelt eintragen.

Varianten: Wenn das Feedback anonym sein soll, können auch Punkte gemalt werden, anstatt Namen einzutragen. Für ein zeitlich genaueres Feedback kann die Leitung auch mehrere Farben benutzen (für Vormittag, Nachmittag, Abend...). Dann sollte eine Legende in das Plakat integriert sein. Eine Alternative zum Theater kann auch ein anderes Gebäude, die Enterprise oder ein Piratenschiff sein.

CC BY NC

6. Wochenspiele

Secret Friend

Dauer: Woche
Personenzahl: alle
Material: -

Vorbereitung: Zu Beginn des Seminars wird eine Liste mit allen anwesenden Personen erstellt und jeder*m per Zufall eine andere Person als Secret Friend zugeteilt.
Beschreibung: Alle haben bis zum Ende der Veranstaltung die Aufgabe, der Person, deren Namen sie gezogen hat, jeden Tag mindestens einmal etwas Gutes zu tun. Was das ist, bleibt ganz der Fantasie der Person überlassen: Das kann eine nette Nachricht am morgen sein oder vielleicht auch der Vorschlag, gemeinsam über Zoom zu Mittag zu essen. Die Möglichkeiten sind zwar durch das Online-Format beschränkt, aber das Ganze kann auch als Möglichkeit zur weiteren Vernetzung zwischen den teilnehmenden Personen genutzt werden.

Wochenchallenge/-aufgabe

Dauer: Woche
Personenzahl: alle
Material: -

Es wird zu Beginn eine Challenge definiert, in der die einzelnen teilnehmenden Personen oder z. B. Insel-Gruppen gegeneinander antreten. Am Ende der Veranstaltung wird dann geschaut, welche Person/Gruppe am erfolgreichsten war und wenn möglich, auch prämiert. Als Challenge können z. B. folgende Sachen gemacht werden: • die meisten Kilometer gelaufen • die größte Pflanze (wenn im Starterkit Samen mitgeschickt werden) • am meisten getrunken (alkoholfrei!)
Anstatt einer Challenge können auch Aufgaben ohne Wettbewerb gestellt werden, z. B.: • Achtet diese Woche besonders auf das Thema Nachhaltigkeit beim Einkaufen • Macht diese Woche etwas Neues (neuen Stadtteil/Nachbardorf besuchen, eine fremde Person ansprechen)

CC BY NC

6. Wochenspiele

Habits

Dauer: Woche
Personenzahl: alle
Material: -

Alle bekommen zu Beginn der Veranstaltung ein Habit zugeteilt, das sie die gesamte Veranstaltung beibehalten müssen. Als mögliche Habits können die folgenden Dinge verwendet werden:

- Immer wenn jemand "Nein" sagt, sage "Doch"
- Immer wenn jemand "Doch" sagt, sage "Oh"
- Du bist Captain Obvious! Weise auf offensichtliches hin
- Bedanke dich überschwänglich für Alles
- Betone immer wieder deine Liebe zu Goldhamstern. Warum? Weil sie so goldig sind!
- Sobald das Gesprächsthema mit Musik zu tun hat, weist du darauf hin, dass Mayonnaise auch ein Instrument ist.
- Frag jedes Mal nach, ob du die anderen duzen darfst.
- Trage immer ein Kleidungsstück als Stirnband
- Du sagst "ja", "nein" und "danke" nur auf französisch.
- Bedanke dich jedes Mal, wenn jemand niest.
- Verwende die Wörter "öfters" und " einzigste".
- Benutze in Vergleichen das Wort "wie" anstatt "als"
- Korrigiere ständig die Sprache deiner Mitmenschen
- Verwende sehr viele Anglizismen
- Steigere möglichst viele Worte mit der Vorsilbe "end-" (z.B. endgeil)
- Wenn eine Person einen Witz macht, erkläre ihn anschließend.
- Begründe dein ganzes Wissen mit irgendwelchen Youtube-Videos.
- Du duschst morgens immer kalt und erzählst allen davo.
- Du bist Anhänger*in des isländischen Meditations-Gurus Gunnar Alfredson.
- Erwähne bei jeder Gelegenheit, wie das Wetter gerade ist.

Auf Präsenzseminaren sollen diese Habits eigentlich nur außerhalb der Einheiten gemacht werden, um die Einheiten selber nicht zu stören. Da im Digitalformat vermutlich wenig Austausch außerhalb der Einheiten stattfindet, kann überlegt werden, die Habits auch in den Einheiten zuzulassen, allerdings nur, wenn dadurch die Einheiten nicht gestört werden. Als Option können auch nur einzelne Einheiten als "habit-freie Zone" definiert werden,

CC BY NC

7. Spiele für Abends

Dobby, der Hauself

Dauer: ab 15 min
Personenzahl: alle
Material: -

Dieses Spiel ist ähnlich wie “Wer bin ich”. Eine Person wird heraus in eine Break-out Session geschickt. Das restliche Team überlegt sich ein Thema, z. B. Harry Potter. Danach wählt sich jede*r eine Person aus der Romanreihe aus, z. B. Dobby. Nun kommt die Person wieder zurück. Diese muss nun die Personen durch Fragen-stellen (Ja/Nein-Fragen) erraten.
Dieses Spiel kann auf verschiedene Art und Weisen gespielt werden. Beispielsweise kann jede Person auch die Person beschreiben, die zwei Stühle weiter sitzt o. Ä. Der Phantasie ist hier keine Grenze gesetzt.

Das Ding

Dauer: 15 min
Personenzahl: ab 8
Material: -

Ein heiteres Spiel, das in jedem Falle für gute Stimmung sorgt. Vier Personen gehen in eine Break-Out Session.
Die leitende Person erklärt den Übrigen, was das "Ding" symbolisch darstellt (ein Huhn, ein Auto, die Freundin....). Den vier Personen erklärt die leitende Person (in der Break-Out Session), sie sollten eine Couch beim Publikum zum Verkauf anpreisen - dabei aber stets nur vom "Ding" reden (nicht etwa Couch oder Sessel oder Teppich). Das versucht nun jede Person einzeln nacheinander, wobei die Zuschauer alle möglichen Fragen stellen. Wenn die Person mit ihren Ausführungen und Antworten fertig ist, wird ihr schonend erklärt, worum es sich bei dem Ding in Wirklichkeit drehte. Danach kommt die nächste Person dran.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

7. Spiele für Abends

Piratenschiff

Dauer: ab 15 min
Personenzahl: alle
Material: -

Es gibt einen oder zwei leitende Personen („Kapitän“ und „1. Offizier“) Zum Beginn stellen sich die beiden Personen vor und erzählen die Hintergrundinfos: „Wir stechen mit einem Piratenschiff in See. Daher müssen wir alles Notwendige mitnehmen, weil wir lange unterwegs sein werden.“ Nun macht jede Person im Call einen Vorschlag, was sie/er* mit auf die Kreuzfahrt bringen will. Wer einen „richtigen Gegenstand“ mitnehmen möchte wird mitgenommen. Am Anfang sollte der Eindruck vermittelt werden, dass es von den Gegenständen abhängt, z. B: es wird vorgeschlagen, eine Sonnenbrille mitzunehmen, dann sollte begründet werden, warum bzw. warum nicht die Person mitdarf. Dann wird's lustiger. Später kann begonnen werden, seltsamere Gegenstände (die Golden Gate Bridge, einen großen Dinosaurierknochen, die Alpen, etc.) mitzunehmen.
Handbuch für digitale Energizer

Achtung – Lösung!! Hier geht es darum, das PIRATENSCHIFF nacheinander zu befüllen. Also zuerst kann etwas mitgenommen werden, was mit P anfängt - z. B. der Papagei. Als nächstes muss etwas mit I eingeladen werden, z. B. ein Iglu. Dies geht solange, bis das Piratenschiff voll ist (—> insgesamt 13 Dinge). Sollten noch nicht alle das Rätsel gelöst haben, so kann ein weiteres Piratenschiff zur Unterstützung des Ersten beladen werden.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

7. Spiele für Abends

Reise nach Kanikano

Dauer: ab 15 Min
Personenzahl: alle
Material: -

Die leitende Person spielt eine*n „Grenzwächter*In“ oder „Torwächter*In“, welche die Personen nur mit bestimmten Gegenständen und Personen hineinlässt. Die Personen machen daher Vorschläge, was sie mitnehmen möchten, die der Zollbeamte/die Zollbeamtin* dann zulässt oder ablehnt.
Wenn eine Person das Muster erkannt hat, sollte sie es nicht laut sagen, sondern zuerst durch weitere Versuche zu bestätigen versuchen. Danach sollte sie den Mund halten, damit sie den anderen den Spaß nicht verdirbt. Das Spiel geht so lange, bis alle das Schema herausbekommen haben.

Varianten (Achtung - mit Lösungen!!):
Reise nach Kanikano: Die leitende Person spielt den Grenzwächter/die Grenzwächterin* des Landes Kanikano. Sie lässt nur Gegenstände (und Personen) ins Land, die in ihrem Namen kein I und kein O haben.
Willi: Willi will nur Gegenstände und Personen, in deren Namen mindestens ein Buchstabe doppelt vorkommt.
Newscafé: Ins Newscafé kommen nur Gegenstände und Personen, die den Namen einer Zeitung oder Zeitschrift tragen. Beispiel: ein Bild, deine Freundin, einen Gong, Zeit . . .
Oma: Die leitende Person sagt den Teilnehmenden: „Meine Oma mag Kaffee aber kein T(ee)“. Die Aufgabe von allen ist es, herauszufinden was die Oma denn so mag (oder auch nicht). Sie mag nur Gegenstände, die kein „T“ in sich haben.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC

7. Spiele für Abends

Wer hat den Ball?

Dauer: ab 15 min
Personenzahl: alle
Material: -

Eine Person muss die Regeln des Spiels kennen. Sie erzählt wo sie den Ball hin wirft.
z.B.: „Ich werfe den Ball in die Luft“ oder: „Ich werfe den Ball erst zu X, X wirft ihn zu Y, Y zu B“
Dann kommt die alles entscheidende Frage: „Wer hat den Ball?“
Das muss die Gruppe nun herausfinden.
Lösung: Die Person, die nach der Frage als ERSTES etwas sagt hat den Ball.

Onlinespiele-Sammlung

Codenames: www.horsepaste.com

Verschiedene Brettspiele (Registrierung erforderlich): www.brettspielwelt.de

Montagsmaler*In: www.skribbl.io

Spyfall: https://spyfall.adrianocola.com/

Kahoot: www.kahoot.com Eine Person muss sich dort registrieren und hat dann sehr viele Quizze zur Auswahl die dann gestartet werden können (= Host). Auf kahoot.io können die Teilnehmenden die Quiz-ID eingeben (über PC oder Smartphone) und mitspielen - hierbei muss der Bildschirm aber vom Host geteilt werden, da bei den Mitspielenden nur vier Farben für die möglichen Antworten angezeigt werden - die Fragen werden nur beim Host angezeigt. Ebenso kann hier ein eigenes Quiz erstellt werden.

InterCultur
lernen · verstehen · handeln

CC BY NC