

GABAL **TrainerPraxis**

Claudia Grötzebach (Hrsg.)

# **Spiele und Methoden für ein Training mit Herz und Verstand**

70 Methoden für ein  
aktivierendes Training



Claudia Grötzebach (Hrsg.)

**Spiele und Methoden für ein Training  
mit Herz und Verstand**



Claudia Grötzebach (Hrsg.)

# **Spiele und Methoden für ein Training mit Herz und Verstand**

70 Methoden für ein aktivierendes Training

**GABAL**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86200-178-1

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | [www.martinzech.de](http://www.martinzech.de)

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2008 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Über aktuelle Neuerscheinungen und Veranstaltungen informiert Sie  
der GABAL-Newsletter unter [www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

# Inhalt

<b>1 Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>2 Was Sie in diesem Buch finden – und was Sie nicht finden .....</b>	<b>9</b>
<b>3 Kurze Einführung in die suggestopädische Arbeitsweise .....</b>	<b>11</b>
Was heißt eigentlich »Suggestopädie«? .....	11
Grundlegende Prinzipien .....	11
<b>4 Die Übersichtstabellen.....</b>	<b>29</b>
Alphabetische Übersicht der Spiele und Übungen und ihrer Autoren .....	29
Zuordnung der Spiele und Methoden in den suggestopädischen Kreislauf .....	32
Zuordnung der Spiele und Übungen zu den rhythmisierenden suggestopädischen Elementen .....	36
Die Spiele, ihre Schwierigkeitsgrade und ihre Lerntypen-/kanalzuordnung.....	39
<b>5 Die Spiele und Übungen von A bis Z.....</b>	<b>42</b>
<b>6 Quellen- und Bezugsverzeichnis .....</b>	<b>164</b>
<b>7 Autorenverzeichnis .....</b>	<b>166</b>



Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, suchen Sie als engagierter Trainer/Lehrer nach Spielen, Übungen und Methoden, mit denen Sie Ihr Training, Ihren Unterricht, Ihr Seminar aktivierender gestalten können. Mit den in dieser Sammlung vorgestellten suggestopädischen Spielen und Übungen wird es Ihnen gelingen, Ihre Teilnehmer und Schüler zum Lernen zu ermuntern und ihnen das Lernen zu erleichtern. Um es gleich vorwegzunehmen: Suggestopädie ist nicht die Methode, mit der Sie Ihren Teilnehmern etwas unterjubeln, etwas suggerieren können. Suggestopädie hat nichts mit dem oft negativ belegten Wort »Suggestion« im Sinne von »Manipulation« gemein, das haben wir bereits versucht in unserem Grundlagenwerk »Trainieren mit Herz und Verstand« vor zwei Jahren darzustellen. Im Gegenteil: Suggestopädie ist eine Lehr- und Lernmethode, mit der Sie Ihren Schülern die Lerninhalte effektiv und mit Freude nahebringen, indem sie:

1. ganzheitlich arbeitet
2. den Teilnehmern mehr Handlungs- und Entscheidungsspielräume ermöglicht
3. die Teilnehmer aktiviert
4. alle Sinne anspricht
5. Spaß macht
6. Lernen nicht unterbricht, sondern Lernen ermöglicht
7. transparent gestaltet ist und Methoden und Vorgehensweisen erklärt
8. dafür sorgt, dass Fehler als Investition betrachtet und folglich gemacht und genossen werden
9. die Wertschätzung gerade auch bei Fehlversuchen zeigt
10. die Lernbarrieren de-suggestiert und Erfolgszuversicht suggeriert ...

Wenn Sie diese Art des Lernens und Lehrens anspricht, werden Sie hier einen Fundus an bereichernden Übungen finden.

Meinen Kollegen und Kolleginnen, die ihre Ideen und Erfahrungen in dieses Buch eingebracht haben, danke ich an dieser Stelle noch einmal ganz ausdrücklich für ihren Einsatz, ihre Großzügigkeit und ihre Geduld.

*Bergisch Gladbach, September 2008*

*Claudia Grötzebach*





# Was Sie in diesem Buch finden – und was Sie nicht finden

Sie finden in diesem Buch weniger Spielchen, die Ihren Unterricht unterbrechen, sondern eher Methoden, die ihn sinnvoll ergänzen und integraler Bestandteil des Unterrichts sind, um das Lernen zu vertiefen, zu intensivieren und lustvoller zu gestalten. Wir verwenden für die in diesem Buch vorgestellten Spiele und Übungen nicht den sonst so häufig gebrauchten Begriff »Kommunikationsspiel«, weil wir ein anderes Ziel verfolgen. Ein Großteil der vorgestellten Methoden ist am treffendsten als »Wissensspiel« bezeichnet, denn die suggestopädische Arbeitsweise zeichnet sich durch Spiele und spielerische Methoden aus, die den Lernprozess nicht unterbrechen, sondern das Lernen spielerischer und effektiver gestalten. Einige der vorgestellten Methoden haben aber durchaus auch andere Aufgaben: Sie sollen Müde wieder munter machen, (zu) Unruhige wieder beruhigen. So helfen sie, den Bewusstseinszustand der Teilnehmer zu steuern, um sie immer wieder aufs Neue in einen Zustand der Denk- und Leistungsfähigkeit zu versetzen. Wir haben Ihnen zusätzlich angegeben, welche Lerntypen mit der Übung angesprochen werden, um Sie auch in diesem Punkt bei Ihrer Arbeit zu unterstützen, und schließlich unterstützen Sie diese Methoden beim Rhythmisieren Ihres Unterrichts (Energizer/Bewegungsspiele/Entspannungen). Einige der vorgestellten Übungen fungieren als Vorübung, z.B. um Gruppen zu bilden.

**Wissensspiele  
und mehr**

Diese Methodensammlung ist eine Handreichung, die von Suggestopäden erstellt wurde. Verständlicherweise haben wir bei der Erstellung dementsprechend auch in erster Linie an die Kollegen und hier vor allem die Einsteiger in die Suggestopädie gedacht, die oft viel Arbeit damit haben, Übungen zu finden und dem suggestopädischen System zuzuordnen. Daher haben wir alle Materialien unter diesem Blickwinkel betrachtet und die relevanten Informationen wie z. B. die Zuordnung zum suggestopädischen Kreislauf aufgeführt. Das sollte Sie, wenn Sie kein Suggestopäde sind, aber nicht abschrecken. Diese Informationen sind eine zusätzliche Hilfe für die Kollegen. Auch als Nicht-Suggestopäde können Sie natürlich alle Übungen und Spiele uneingeschränkt in Ihrem Training oder Unterricht einsetzen, wenn Sie aktivierend arbeiten wollen.

**Von jedem  
Trainer  
einsetzbar**

**Kurze  
Einführung in  
die Theorie**

Damit Sie sich zumindest einen Überblick verschaffen können, haben wir dem praktischen Teil eine kurze Einführung in die Suggestopädie vorangestellt.

**Alphabetische  
Übersicht**

Dieser folgt eine alphabetische Übersicht der Spiele und Übungen und ihrer Autoren. Als ich diese Methodensammlung erstellte, stieß ich bald auf die Frage, wie denn die vorliegenden Materialien am besten präsentiert werden. Schnell wurde klar, dass die Spiele und Übungen nicht einfach schematisch Kategorien zugeordnet werden können. Deshalb finden Sie diese sowohl in der Spieleübersicht als auch im Hauptteil, der eigentlichen Übungssammlung, in alphabetischer Ordnung.

**Einheitliche  
Spielemaske**

Alle Spiele sind nach einem gleichen Muster in einer »Maske« präsentiert, so dass Sie für jedes Spiel die stets gleichen Informationen abrufen können.

**Zuordnung in  
drei Tabellen**

Neben der alphabetischen Übersicht finden Sie eine Tabelle, in der die Spiele dem suggestopädischen Kreislauf zugeordnet sind. Das erläutert, wo und mit welcher Zielsetzung Sie die Spiele im Unterricht idealtypisch einsetzen können. Die Zuordnungen sollen Ihnen als Orientierungshilfe dienen, sind aber keine Vorschriften. Da die Suggestopädie schon lange nicht mehr nur mit dem Kreislauf, sondern v. a. mit den Prinzipien der »Rhythmisierung« und der Ansprache aller Sinne (lerntypengerecht arbeiten bzw. VAKOG-Prinzip) arbeitet, bietet Ihnen eine weitere Tabelle eine Übersicht über die Zuordnungen hierzu. Und schließlich präsentieren wir Ihnen eine Übersicht mit Angaben, welchem Schwierigkeitsgrad die Übung zuzuordnen ist (Anfänger/Fortgeschrittene) und welche Sinne angesprochen werden. Insbesondere zu den Schwierigkeitsgraden sei eine Anmerkung getan. Wenn eine Übung nur unter »Anfänger« eingeordnet ist, so bedeutet das nicht, dass sie nur für Anfänger geeignet wäre. Diese Einstufung bedeutet lediglich, dass dieses Spiel keine Vorkenntnisse erfordert und auch uneingeschränkt für Anfänger eingesetzt werden kann. Kreuze für beide Kategorien bedeuten v. a., dass Sie diese Übung auf bestimmte Zielgruppen zuschneiden können, also auch speziell auf die Bedürfnisse von Fortgeschrittenen auslegen können. Lassen Sie sich hier nicht in die Irre führen.

Ich hoffe, wir können Ihnen mit den Übersichten/Tabellen helfen. Wenn Sie aber in der praktischen Anwendung Schwächen entdecken und Änderungsvorschläge entwickeln, dann freue ich mich über diese Anregungen für die Zukunft. Sie finden meine Kontaktdaten im Autorenverzeichnis.

# Kurze Einführung in die suggestopädische Arbeitsweise

## Was heißt eigentlich »Suggestopädie«?

Die Suggestopädie, wie wir sie heute kennen, geht auf die Entwicklungen des bulgarischen Therapeuten und Pädagogen Georgi Lozanov zurück. In Experimenten entwickelte er eine Methode, die gesteigerte Lern- und Gedächtnisleistung versprach. Zwei Elemente spielen dabei eine tragende Rolle, Lernen unter Entspannung und Lernen durch Suggestion bzw. Desuggestion. Als »Superlearning« fand die Methode dann seit den 70er Jahren große Beachtung. Zunächst im Fremdsprachenunterricht angewandt, findet sie heute zunehmend Eingang in den Fachunterricht. Seither hat sie sich weiterentwickelt, indem sie die Erkenntnisse der Lern- und Gehirnforschung aufgreift.

**Georgi Lozanov**

Vermutlich geprägt von den negativen Assoziationen im Sinne der Manipulation, die sich mit dem Begriff »Suggestion« verbinden, wird die Suggestopädie heute häufiger als Kunstwort definiert, das sich aus dem englischen »to suggest« (anbieten) und »Pädagogik« zusammensetzt. Damit rückt weniger die Suggestion, sondern vielmehr der Angebotsaspekt der suggestopädischen Arbeits- und Unterrichtsmethode in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Das »Anbieten« ist heute das Schlüsselwort, das für viele Suggestopäden das Wesen der Methode beschreibt, denn der suggestopädische Unterricht macht Schülern und Teilnehmern eine Vielzahl von Lernangeboten, um Lernfreude und das Lernen selbst positiv und effektiv zu gestalten.

**Suggestopädie**  
= »to suggest«  
+ Pädagogik

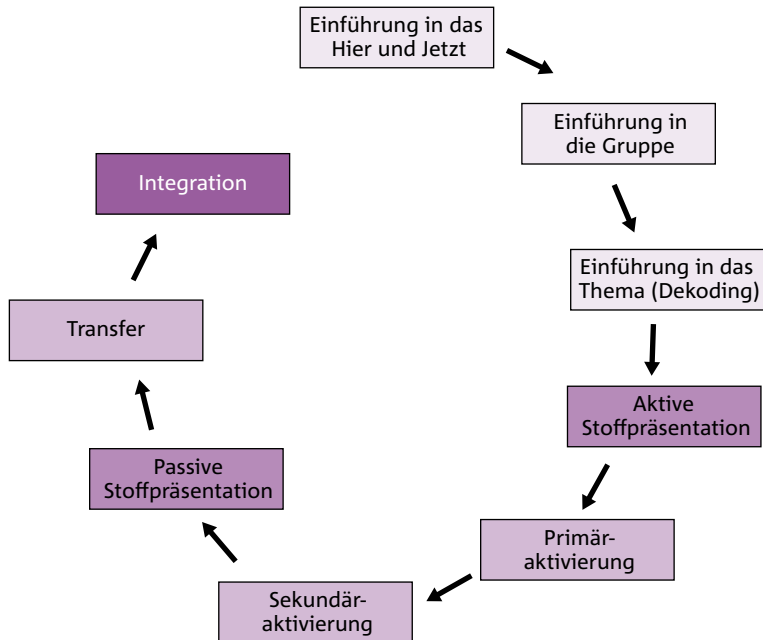
## Grundlegende Prinzipien

Die Suggestopädie arbeitet mit einer Reihe von Grundprinzipien, dem suggestopädischen Kreislauf, dem VAKOG-Prinzip, Spiel & Spaß, Aktivierung, dem Einsatz von Musik, der Rhythmisierung, der interessanten Raumgestaltung, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung, doch

auch der Trainer bzw. Lehrer gilt der Suggestopädie als wichtiger Wirkfaktor.

## 1. Grundprinzip: Der suggestopädische Kreislauf

### Die Ausgestaltung des suggestopädischen Kreislaufs



Eine der wesentlichen Grundlagen der Gestaltung des Unterrichts ist der suggestopädische Kreislauf. In ihm greifen verschiedene Elemente zusammen, die unterschiedliche Funktionen haben. Es gibt verschiedene Modelle des Kreislaufs, doch die Hauptelemente sind jeweils:

## Die Einführung

Die Einführung besteht im Kern aus drei Bestandteilen: die Einstimmung der Teilnehmer auf das Seminar (Ankommen), die Einstimmung der Teilnehmer auf das Thema (Dekodung, Vorentlastung, Präludium) und die Einstimmung der Teilnehmer auf die Gruppe (soziale Einführung).

Sie steht zu Beginn des Kreislaufs, eine Einführung – in abgespeckter Form – braucht es aber auch meist zu Beginn einer neuen Stunde (z. B. im Schulunterricht oder bei Kursen). Die Einstimmung auf den Unterricht (= Ankommen) lässt die Teilnehmer ankommen und Abstand gewinnen z. B. vom Stress des Anfahrweges. Gleichzeitig dient diese Phase in einem zweiten Teil dazu, das Thema einzuführen (= Dekodung, Vorentlastung, Entschlüsselung). Normalerweise wird das Vorwissen der Teilnehmer aktiviert, bekannte Begriffe werden abgefragt. Eine andere Möglichkeit kann sein, wichtige Begriffe einzuführen. Und schließlich sollen die Gruppenmitglieder miteinander bekannt gemacht werden (soziale Einführung). Sie können diese drei Aufgaben in getrennten Übungen anbieten (was aber oft zu zeitintensiv ist) oder sie in kombinierten Übungen bearbeiten.

## Die Aktive Lernstoffpräsentation

Der Lernstoff ist sozusagen das Wissen, das wir im Unterricht, sei es Training oder Seminar, vermitteln wollen. Die Suggestopädie setzt dazu v. a. zwei Elemente ein, das Erste oder Aktive Lernkonzert oder die VAKOG-Präsentation. Beide sollen die Teilnehmer aktivieren und sie den Lernstoff mit allen Sinnen erleben lassen.

Eine typisch suggestopädische Methode, den Lernstoff zu präsentieren, ist das Lernkonzert. Das Lernkonzert ist die Präsentation eines Lerntextes mit musikalischer Begleitung. Die Teilnehmer sollten aktiviert werden durch zuhören, mitlesen, beobachten. Begleitet wird das erste Lernkonzert von aktivierender Musik, die den Geist »lockern« und aufnahmebereiter machen soll, daher auch der Begriff »Lernkonzert«.

Unter dem Begriff VAKOG-Präsentation fasst man jede Form der Lernstoffpräsentation zusammen, die nicht den recht klaren Anforderungen an ein Erstes Lernkonzert entspricht. Dabei kann es sich um einen Text handeln, den Sie bearbeiten lassen, aber auch einen Sketch, die Vorführung eines Films, ein Experiment oder Ähnliches.

Einstimmung  
der  
Teilnehmer

Erstes Lern-  
konzert

VAKOG-  
Präsentation

Wichtig für die VAKOG-Präsentation ist, dass möglichst viele bzw. alle Sinne angesprochen werden, daher auch der Name: V-isuell, A-uditiv, K-inästhetisch, O-lfaktorisch, G-ustatorisch. Auf diese Weise soll der Teilnehmer möglichst ein ganzheitliches Lernerlebnis geboten bekommen, das er über alle Sinne erlebt und dementsprechend auch bearbeitet und nicht nur konsumiert.

### Die Aktivierungsphase

Auf die Lernstoffpräsentation folgt in der Regel eine Aktivierungsphase, die sich in zwei Abschnitte gliedert: die Primäraktivierung und die Sekundäraktivierung. Die Aktivierung ist nach suggestopädischem Verständnis die wichtigste Phase des Unterrichts und sollte auch zeitlich den größten Raum in Anspruch nehmen mit – empfohlen – 70 %.

#### Primäraktivierung

In der Primäraktivierung werden die Teilnehmer nach der ersten Präsentation des Lernstoffes mit dem Thema, den Fachbegriffen und den Zusammenhängen vertraut gemacht. Das Reproduzieren steht stark im Vordergrund der Aktivitäten. Nach der Primäraktivierung sollten die Teilnehmer die gelernten Begriffe kennen, verstanden haben und auch behalten.

#### Sekundäraktivierung

Auf die Primäraktivierung folgt die Sekundäraktivierung. Sie verfolgt andere Ziele. Die Übungen der Sekundäraktivierung fordern die Teilnehmer stärker. Sie festigen und vertiefen das Gelernte im Vergleich zur Primäraktivierung stärker, es wird in größeren Teilen eigenständig reproduziert und – noch in leichterer Form – bereits angewendet und damit verfremdet und abstrahiert. Es kann auch schon zum Transfer des Gelernten kommen.

#### Wiederholung des Lernstoffs

### Das Zweite oder Passive Lernkonzert

Dieses Lernkonzert stellt in der Regel eine Variation des Ersten dar. Es wird allerdings mit anderen Absichten eingesetzt. Es dient der Wiederholung des Gelernten, führt die Teilnehmer an die Ursprünge zurück und macht ihnen teils auch bewusst, was sie bereits gelernt haben. Ziel ist aber auch, die Fantasie der Teilnehmer so anzuregen, dass sie über innere Bilder das Gelernte wiederholen. Damit hat das Zweite Lernkonzert einen stark konstruktivistischen Zug. Für das Zweite Lernkonzert wird der Text des Ersten unverändert oder auch gekürzt eingesetzt, allerdings unterscheidet sich die Präsentation. Für das Zweite Lernkonzert wird beruhigende Musik eingesetzt, damit die Teilnehmer leichter in einen entspannten Zustand versetzt werden;

die Präsentation ist beruhigend, aber nicht einschläfernd, und die Teilnehmer sollen möglichst bei geschlossenen Augen nur zuhören und innerlich visualisieren. Der Lerntext wird üblicherweise von einer Hin- und Rückführung eingerahmt, wie man sie aus dem Bereich der Fantasiereisen oder der Meditationen kennt. Teilweise wird das Passive Lernkonzert durch eine Integration ersetzt (siehe unten).

### **Der Transfer**

Der Transfer gehört ebenfalls zu den Aktivierungen. Er kann – je nach persönlichem Geschmack – als Tertiäraktivierung oder im Anschluss an das Passive Lernkonzert eingesetzt werden. Der Transfer leitet die Teilnehmer an, die Inhalte möglichst in die (Alltags-)Praxis umzusetzen, und zwar realitätsnah. Dies geschieht insbesondere in Rollenspielen, Übungen oder ähnlichen Elementen.

### **Die Integration**

Den Abschluss findet ein suggestopädischer Kreislauf meist mit einer »Integration«. Der Inhalt der Lerneinheit wird – meist mit den Lernschritten verknüpft – den Teilnehmern noch einmal ins Gedächtnis zurückgerufen. Die Integration kann wie eine Entspannungsübung gestaltet sein oder aber aktivierend wie eine Bewegungsübung.

### **Sonderelemente**

Zwei Sonderelemente, die ebenfalls oft genannt werden, können den suggestopädischen Kreislauf ergänzen: die fiktive Identität und das Centering. Die fiktive Identität ist ein Rollenwechsel, eine erfundene Identität, in die der Teilnehmer im Unterricht wechseln kann. Diese fiktive Identität steht ihm für den ganzen Unterricht zur Verfügung und findet sich häufig im Fremdsprachenunterricht und im Kursystem. Sie ermöglicht dem Teilnehmer ein »Sich-Distanzieren von sich selbst«. Damit fällt es ihm oft leichter, Fehler zu wagen, da er sich nicht mit seinen Fehlern identifizieren muss. Ein wichtiges Mittel der Desuggestion, dem Abbau von Lernbarrieren.

Der Begriff des »Centering« wird in der Suggestopädie einmal für die in der Einführung beschriebenen Ankommensübungen verwandt, daneben aber auch für eine ganz spezielle Entspannungsübung, die besonders kurz ausfällt (etwa 3–5 Minuten). Sie wird üblicherweise als Kurzeinstimmung eingesetzt und mit allen Regeln für Entspannungsübungen oder Fantasiereisen präsentiert bzw. durchgeführt.

Umsetzung  
des Lernstoffs

Abschluss

Sonder-  
element  
»fiktive  
Identität«

Sonder-  
element  
»Centering«



## 2. Grundprinzip: Die Rhythmisierung oder Spannung und Entspannung im Wechsel

Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Sie nach stressigen Phasen oft sehr müde werden? Und aus einer Entspannung kommend, brauchen Sie oft einen Schubs, um wieder richtig munter zu werden? Ach, und wenn Sie lange Ruhezeiten hatten, dann sehnen Sie sich wieder nach Aktivität und Bewegung, einem »Sich-Austoben«? Das sind ganz natürliche, menschliche Bedürfnisse, denen wir mit der Rhythmisierung Rechnung tragen. Das Prinzip des »normalen« Unterrichts, Menschen lange Zeit sitzen und zuhören zu lassen, entspricht nicht unbedingt unseren Bedürfnissen. Geistig und auch körperlich brauchen wir Bewegung, und im Alltag holen wir uns auch, was wir brauchen: Wir recken uns, wir stehen auf und holen uns etwas zu trinken. Nach intensiver Aufgabenarbeit suchen wir Gelegenheit zu einem Schwätzchen, sei es am Telefon oder persönlich, und nach zu viel Kommunikationen ziehen wir uns wieder zurück.

### Wechsel von aktiven und passiven Phasen im Kreislauf

Die Suggestopädie achtet gezielt auf solche Wechsel im Unterricht. Da folgen auf aktive passive Phasen, da wechseln sich Gruppenaktivitäten mit Einzelaufgaben ab, auf Bewegung folgt ruhiges oder entspanntes Lernen und Arbeiten ... So wird der Teilnehmer oder Schüler stets unterschiedlich gefordert und in einen Zustand versetzt, in dem er immer wieder neu gefordert wird. All das dient der Erhöhung der Konzentrations- und Lernfähigkeit. Der Kreislauf, wenn Sie das Modell noch einmal daraufhin prüfen, arbeitet dabei bereits mit einem Wechsel von Spannung und Entspannung, um die Lern- und Behaltensleistung zu steigern.

### Energizer und Entspannungsübungen

Je nach Bedarf werden in den Kreislauf noch zusätzlich sogenannte »Energizer« eingeflochten, z.B. Bewegungsübungen, die die Teilnehmer (und Referenten) bei Müdigkeit wieder aktivieren und motivieren. Eine andere Variante, den Kreislauf zu ergänzen, sind Entspannungsübungen, wie Fantasiereisen oder meditative Elemente. Durch diese Elemente relaxen die Teilnehmer nach Lerneinheiten, die hohe Anspannung und Konzentration forderten. Der Aufbau ist für jene im Besonderen nachvollziehbar, die sich mit Theorien zur Arbeitsweise des Gedächtnisses beschäftigt haben. Wiederholung und das Zusammenspiel von Spannung und Entspannung spielen hier eine wichtige Rolle.

Sie können das Prinzip der Rhythmisierung aber auch unabhängig vom Kreislauf anwenden und Ihren wie auch immer aufgebauten Unterricht damit ergänzen und modifizieren. Der Kreislauf ist also keine Vorausset-

zung für die Rhythmisierung des Unterrichtsgeschehens, er macht die Rhythmisierung des Unterrichts nur leichter.

### 3. Grundprinzip: VAKOG-Prinzip

Ein weiteres wichtiges Element für wirkungsvolles Lernen und Lehren in den Behaltenstheorien ist das vielseitige Lernen bzw. das Lernen mit allen Sinnen (V-isuell, A-uditiv, K-inästhetisch, O-lfaktorisch, G-ustatorisch). Dem Lernenden sollen viele Anknüpfungspunkte geboten werden, an denen der neue Lernstoff mit Bekanntem oder gemachten Erfahrungen verbunden wird. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der neue Stoff behalten und damit auch angewandt wird.

**Lernen mit allen Sinnen**

Dem gleichen Prinzip folgt der Ansatz, den Teilnehmer mit seinen bevorzugten Lernkanälen anzusprechen. Das erleichtert ihm die Aufnahme und das Behalten des Stoffes. Alle Sinne und Lernkanäle werden angesprochen, u. a. durch die Gestaltung des Raumes, in dem sich die Teilnehmer wohlfühlen sollen. Plakate thematisieren Elemente des Stoffes, regen mit Sprüchen zum Nachdenken an oder erfreuen durch Form und Farbe. Die Raumdekoration kann aber auch sinnliche Erfahrungsmöglichkeiten anbieten. Düfte z. B. schmeicheln der Nase. Blumen und Spielmaterialien sind weitere Gestaltungsmöglichkeiten, ebenso wie offene Stuhlkreise, die Barrieren beseitigen und mehr Möglichkeiten für Aktivierungen bieten. Wenn möglich, werden sogar geschmackliche Elemente angeboten. Wo dies nicht thematisch verknüpft werden kann, kann der Trainer vielleicht ein m&m-Roulette einsetzen. Er stellt kleine Arbeitsgruppen mit farbigen m&m's zusammen. Der Teilnehmer guckt, liest, probiert, um im wahrsten Sinne des Wortes den Lernstoff für sich »in Besitz zu nehmen«. Auditive Elemente spielen eine besonders wichtige Rolle. Musik z. B. ist unerlässlicher Bestandteil der Lernkonzerte. Wo früher v. a. klassische Musik (Klassik und Romantik) genutzt wurde, um anzuregen oder zu entspannen und den Geist aufnahmebereiter zu machen, wird heute auch moderne Musik genutzt, z. B. meditative.

**Ansprechen bevorzugter Lernkanäle**

### 4. Grundprinzip: Spiel & Spaß

Im Übrigen steht beim suggestopädischen Lernen, zum Leidwesen der Analytiker, das kognitive Bearbeiten des Lernstoffs hinten. Bearbeitet wird der Stoff stark spielerisch, z. B. mit Themendominos, Puzzles, Kreisübungen, aber auch altbekannte Elemente wie z. B. Lückentexte werden

**Spielerische Stoffbearbeitung in vielen Varianten**