

WH!TEBOOKS



Erich Ziegler

Das australische Schwebholz

und 199 andere Spiele
für Trainer und Seminarleiter

GABAL

Erich Ziegler
Das australische Schwebholz

Erich Ziegler

DAS AUSTRALISCHE SCHWEBHOLZ

**und 199 andere Spiele für Trainer
und Seminarleiter**

GABAL

*Gewidmet in Liebe meiner Frau Andrea Cichy,
einem unerschöpflichen Quell heiteren Zuspruchs
und kontinuierlicher Unterstützung*

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 978-3-86936-347-9

4., überarbeitete Neuauflage 2012

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Lektorat: Dr. Michael Madel, Ruppichteroth

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg

www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2006 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

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

www.gabal-verlag.de

www.twitter.com/Gabalbuecher

www.facebook.com/gabalbuecher

INHALT

Einleitung	9
1. Kennenlern-, Namensspiele, Einstieg	15
1. Deckname • 2. Rückenunterhaltung • 3. Spiegelbild • 4. Teambild • 5. Zwei Wahrheiten, eine Lüge • 6. Es geht ein Bi-Ba-Ball herum ... • 7. Gemeinsamkeiten • 8. Gleich und Gleich ... • 9. Kompetenzkerne • 10. Meteoritenschwarm • 11. Moleküle • 12. Mona Lisa • 13. Namensstamper • 14. Ohne Kommentar • 15. Platzwechsel • 16. Schuhunter- suchung • 17. Statistik • 18. Wer bist denn du? • 19. Wer fehlt? • 20. Wer hat schon mal ... • 21. Drei Gegenstände • 22. Aggressivo • 23. Ansichten eines Dings • 24. Auf eine Karte • 25. Aufwachen in vier Phasen • 26. Luftblasen • 27. Mit dem Stuhl • 28. Namensgeste • 29. Rücken stärken • 30. Satzbildung • 31. Stabreim • 32. Wandelstift • 33. Wenn du ein Baum wärest ...	
2. Paar-, Gruppenfindung	40
34. Döschen • 35. Faden aufnehmen • 36. Feuer, Wasser, Erde, Luft • 37. Look up – look down • 38. Postkartenpuzzle	
3. Entspannen, (Kon-)Zentrieren	44
39. Anschweigen • 40. Backblech • 41. Be-8-en • 42. Duell • 43. Kampf der Balance • 44: Körper ausklopfen • 45. Wiege • 46. Beschleunigung • 47. Drei Gebärden des Zen • 48. Hände- welle • 49. Hpp-pff-Übung • 50. Klatsch-Parcours • 51. Knis- termeer • 52. Massierkreis • 53. Raumlauf • 54. Regenwald • 55. 30 Sekunden • 56. 8en • 57. Ausatmen • 58. Beidhändig schreiben • 59. Billardkugeln • 60. Der Engel, John Wayne und Popeye • 61 Finger verschränken • 62. Fingerkontaktzählen •	

63. Gegenstand finden • 64. Grinders Abc • 65. Hier-und-jetzt-Übung • 66. Ich sehe was ... • 67. Kim-Spiele • 68. Kreuzweise • 69. Lachender Buddha • 70. Mandalas malen • 71. PACE • 72. Fantasiereise • 73: Progressive Muskelentspannung • 74. Silhouetten • 75. Von unten weht ein Wind • 76. Wolken-schieber • 77. Wüste Neun

4. Vertrauen, Kooperation 72

78. Elefantenjagd • 79. Prinzessin, Ritter, Drache • 80. Standbild • 81. Aus dem Bauch • 82. Flugzeug und Bodenstation • 83. Komplimente verschenken • 84. Menschliche Kamera • 85. V • 86. Warmer Regen • 87. 3-Personen-Pendel • 88. Big Brother • 89. Blindschleiche • 90. Geschichten erfinden • 91. Jammerlappen • 92. Australisches Schwebholz • 93. Einmal 20 und zurück • 94. Evakuierung • 95. Fall in Ohnmacht! • 96. Fließgleichgewicht • 97. Geometrie-Professor • 98. Gordischer Knoten • 99. Kreis – kehrt marsch • 100. Regellos • 101. Reißverschluss • 102. Sternenband • 103. Tonscherbenpuzzle • 104: Tuchball • 105. Wandernde Walnüsse • 106. Zweibeinige Stühle • 107. Bleistiftkarate • 108. Morgenrunde

5. Energieaufbau 95

109. Bierdeckelschlacht • 110. Eins-bis-zehn-Theater • 111. Blindfuchs • 112. Clowns-1-2-3 • 113. Löwenschrei • 114. Piss-Pott • 115. Schnapp • 116. Torjäger • 117. Zeitlupenfangen • 118. Drachenschwanzfangen • 119. Störsender • 120. Kuhstall • 121. Dreiecksfangen • 122. Skulptur • 123. Einbruch – Ausbruch • 124: 3er-Aufstand • 125: Blindes Fangen • 126. Dreimal um den heißen Brei • 127. Fingerfangen • 128. Fuchs und Hase • 129. Füße treten • 130. Galopprennbahn • 131. Katz und Maus • 132. Klammerschlacht • 133. Klatschkreis • 134. Löwenjagd • 135. Luftballons kicken • 136. Atemberaubend • 137. Kamel wecken • 138. Leuchtturm • 139. Sandmaschine • 140. Tücher jonglieren

6. Nonsens	119
141. Filmreif • 142. Daumenkampf • 143. Drehende Kreise •	
144. Drei Füße laufen • 145. Robotnik • 146. Romeo und Julia	
und Maria • 147. Sockenschlag • 148. Torpedo • 149. Vulkan-	
ausbruch • 150. Befreit die Prinzessin • 151. Fledermaus und	
Nachtfalter • 152. Trötenball • 153. Baby-Hai • 154. Balltanz •	
155. Cowboy und Indianer • 156. Du doof • 157. Evolution •	
158. Hallo, wie geht's? • 159. Heiße Kartoffel • 160. Hubert	
Hotzenplotz • 161. Killerphrasenfresser • 162. Kreissitz •	
163. Leibwache • 164. Magische Reifen • 165. Marrakesch •	
166. Meine Oma • 167. Mit drei Ebenen • 168. Mixer, Mühle,	
Elefant • 169. Mörder • 170. Mörderspiel mit Kerzen •	
171. Obstsalat • 172. Pau, pau • 173. Schenkel meines Nach-	
barn • 174. Schranke zu, der Zug kommt! • 175: St. Peter,	
St. Paul • 176. Tarzan und Jane • 177. This is a cat •	
178. Tuchraub • 179. Wildschweinjagd • 180. Wolf und Schaf •	
181. Wort, Wort, Erklärung • 182. You-Spiel • 183. Armrühren •	
184. Big Show • 185. Finde und berühre • 186. Flohzirkus •	
187. Hermann • 188. Messer und Gabel • 189. Schießgummi-	
spiel • 190. Wasserpistole	
7. Abschied	159
191. Aus! Schluss! Basta! • 192. Daumendrücken •	
193. Indianerlob • 194. Liebe deinen Übernächsten •	
195. Siegeschrei der Samurai • 196. Sternhändeschütteln •	
197. Abschiedsgruß • 198. Ampelfeedback • 199. Fischernetz •	
200. Papierkorb	
Anhang	167
Materielliste	169
Spieleverzeichnis	
Alphabetisches Verzeichnis.....	171
Verzeichnis nach Gruppierung	179
Der Autor	188

EINLEITUNG

Den Grundstein der vorliegenden Sammlung von Spielen legte ich 1997 während einer Zusatzqualifikation in ganzheitlichen Lehr- und Lernmethoden (Suggestopädie) beim advance Institut, Berlin. Dort lernte ich viele Spiele nicht nur kennen, sondern auch methodisch einzusetzen. Die Idee der Nützlichkeit von Spielen für mein Trainerdasein begeisterte mich, und ich begann, die Spiele, die ich dort und anderswo lernte, aufzuschreiben. Im Laufe der Jahre wuchs diese Sammlung immer mehr an. Jahr für Jahr lernte ich mehr und neue Spiele kennen und prüfte sie auf ihre Brauchbarkeit für meine Trainings. Ich experimentierte mit den Spielen, bis ich die optimalen Varianten gefunden hatte, die eine bestimmte Stimmung begünstigen oder eine bestimmte Einsicht vermitteln.

Jetzt ist dieses Buch daraus geworden, und ich bedanke mich an dieser Stelle bei all meinen Spiel-Lehrern, die es mir gestattet haben, Ihnen hier einen reichen Schatz an Möglichkeiten zu präsentieren, wie Sie die Herzen der Menschen, mit denen Sie arbeiten, öffnen können.

Die Spiele habe ich in sieben Kapitel aufgeteilt, die ich grob nach einem üblichen Trainingsablauf angeordnet habe. Innerhalb der Kapitel sind die Spiele nach Gruppierung sortiert, beginnend mit Spielen, die in größeren Gruppen gespielt werden. Es folgen Spiele zu zweit, zu dritt etc. – bis hin zu Spielen, die mit allen Teilnehmern gespielt werden. Spiele, die jeder Teilnehmer für sich macht, stehen am Ende des jeweiligen Kapitels.

Aufteilung der Spiele

Ein Abc der Spielertitel finden Sie im Spielverzeichnis. Dort habe ich die Spiele auch nach Gruppierung sortiert aufgelistet, damit Sie schnell Spiele für einen, zwei, drei etc. Teilnehmer finden.

- Kennenlern-, Namensspiele, Einstieg** Die Sammlung beginnt mit ca. 30 Kennenlern-, Namens- und Einstiegsspielen. In vielen Seminaren und Trainings kennen sich die Teilnehmer untereinander nicht. Da ist es gut, einige Möglichkeiten zu kennen, schnell einen Einklang herzustellen.
- Paar-, Gruppenfindung** Das nächste Kapitel enthält eine Hand voll Paar- und Gruppenfindungsspiele. Übungen zu zweit sind oft Teil meiner Veranstaltungen, noch häufiger bitte ich meine Teilnehmer zur Gruppenarbeit. Hier finden Sie eine Reihe nützlicher Spiele, die sowohl der Auflockerung dienen als auch ein zufälliges Zusammenwürfeln der Teilnehmer sicherstellen.
- Entspannen, (Kon-)Zentrieren** Im dritten Kapitel habe ich 30 kurze Entspannungs- und Konzentrationsspiele beschrieben sowie einige Möglichkeiten, die Teilnehmer zu zentrieren. Diese Spiele stellen die geistige Spannkraft der Teilnehmer wieder her und wirken dabei doch entspannend.
- Vertrauen, Kooperation** Weitere knapp 30 Spiele finden Sie im anschließenden Kapitel mit den Vertrauens- und Kooperationsspielen, die bei den Teilnehmern das für das nachhaltige Lernen so wichtige Flow-Erleben (selbstvergessenes Handeln) hervorrufen.
- Energieaufbau** Aus der Vielzahl der Energieaufbauspiele habe ich knapp 30 Spiele in diesem Kapitel zusammengestellt, die die ganze Bandbreite von harmlos (zum Beispiel Spiel 110: Eins-bis-zehn-Theater) über atemlos (Spiel 136: Atemberaubend) bis wild (Spiel 123: Einbruch – Ausbruch oder Spiel 121: Dreiecksfangen) abdecken.
- Nonsens** Spaß wird hier groß geschrieben, und weil ich selbst gerne Spaß habe und Lachen das Lernen immer fördert, ist dieses Kapitel mit 50 Spielen auch zum umfangreichsten geworden. Eine ausgelassene Stimmung ist garantiert, und obwohl ich mit solchen Spielen selten mit der Tür ins Haus falle, fehlen sie in keinem

meiner Trainings, selbst nicht bei ernststen Konfliktmoderationen oder moderierten Arbeitstagungen. Auch hier findet sich eine Spannweite der Aktionen von sinnig bis völlig unsinnig, in jedem Fall sind sie aber lustig.

In dieser an Ritualen armen Zeit ist es mir wichtig, meine Trainings mit kleinen Abschiedsspielen abzurunden. Die schönsten finden Sie im abschließenden siebten Kapitel.

Abschied

AUFBAU DER SPIELBESCHREIBUNGEN

Jedes der 200 Spiele wird nach einem einheitlichen Schema beschrieben, um Ihnen die Orientierung zu erleichtern.

Titel des Spiels: Manchmal habe ich die Titel einfach von meinen Lehrern übernommen, oft aber habe ich ihnen einen blumigen Namen gegeben, der es mir erleichtert, sie bei Bedarf in meinem Gedächtnis wiederzufinden.

Beschreibung: Ein wichtiges Kennzeichen dieser Spielesammlung ist Sparsamkeit. Wie kann ich das Spiel möglichst knapp, aber dennoch verständlich erklären? Wenn man eben mal schnell ein Spiel nachschlagen will, ist eine zu ausführliche Beschreibung eher hinderlich.

Es folgen schließlich die wichtigsten Informationen zum Spiel:

»Infos zum Spiel«

Variante: Fast die Hälfte aller Spiele haben Varianten, die die Spiele teils ergänzen, teils erweitern, oder auch völlig neue Möglichkeiten eröffnen.

TN-Anzahl: Die Angabe bezieht sich auf die mindestens benötigte Teilnehmeranzahl, damit das Spiel funktioniert. Übrigens:

»Teilnehmer« ist immer mit »TN« abgekürzt; die Abkürzung »GL« steht für Gruppenleiter. Und meine Leserinnen mögen es mir verzeihen: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich auf die doppelgeschlechtliche Anrede verzichtet. Wenn also zum Beispiel von »Teilnehmern« die Rede ist, sind natürlich die »Teilnehmerinnen« stets mitgemeint.

Gruppierung: Oft benötige ich in meinen Trainings mal eben schnell ein Spiel für 3er-Gruppen, für 4er-Gruppen, oder ein Spiel, das jeder für sich oder das alle zusammen spielen können. Eine Auflistung finden Sie im Spieleverzeichnis.

Dauer: Nicht nur mit Worten, auch mit der Zeit bin ich sorgsam umgegangen. Für mehr als die Hälfte der Spiele benötigt man fünf Minuten oder weniger. Ich gehe dabei von einer Gruppengröße von zehn Teilnehmern aus.

Material: Das Gleiche gilt für den Materialaufwand. Mehr als die Hälfte der Spiele kommen gänzlich ohne Material aus. Für viele weitere reicht der Inhalt eines Moderationskoffers aus. Eine Materialliste finden Sie zum Schluss des Buches.

Wertvolle Tipps aus
der Praxis

Auswertung: Im Eifer des Gefechts passierte es mir immer wieder, dass mir auf die Schnelle keine sinnvollen Fragen zu den Aktionen und Spielen einfallen wollten. Deshalb habe ich mir vorab einige Gedanken gemacht. Wo es sich anbietet, habe ich Vorschläge für Fragen für Sie eingefügt. Dabei habe ich in aller Regel die Du-Ansprache der TN gewählt.

Erfahrung: Die Angaben in dieser Rubrik beschreiben kurz die Qualität des Spiels (lustig, ernst, spannend, zentrierend etc.) sowie einige Durchführungshinweise, die mich die Erfahrung gelehrt hat.

Gelernt von: Die Quellen für die Spiele lassen sich oft nur schwer oder überhaupt nicht recherchieren. Deshalb gebe ich als Quelle an, wo ich das Spiel zuerst gelernt oder gesehen habe.

SPIELERISCHE SEMINARE

Die beschriebenen Spiele sind in vielerlei Hinsicht nützlich im Seminargeschehen. Sie lockern den Unterricht auf, tragen zur Muskelentspannung bei und bringen den Kreislauf in Gang. Sie lösen Denkblockaden, schaffen mentalen Freiraum und fördern kreative Ausgelassenheit. Sie bringen die Teilnehmer in einen guten Zustand, können auf ein Thema hinführen, fördern die Gruppenbindung, indem sie Anlass geben, in Kontakt miteinander zu kommen, unterbrechen angespannte Situationen (falls man zurzeit nicht darauf eingehen kann oder will) und können sogar Konflikte metaphorisch lösen.

Nutzen der Spiele

Hier noch einige Hinweise zum Einsatz von Spielen:

- *Stehen Sie zu den Spielen, die Sie einsetzen.* Fangen Sie vorsichtig an und werden Sie dann nach und nach verwegener.
- *Glauben Sie an die Wirksamkeit und an die Rechtmäßigkeit des Einsatzes von Spielen.* Überzeugen Sie sich also zunächst selbst, dass Spielen legitim und notwendig ist, dann werden Sie viel überzeugender sein, wenn Sie Spiele einsetzen.
- *Lernen Sie loszulassen.* Eine Menge Kräfte und Strömungen sind in Ihrer Wunschrichtung unterwegs. Lassen Sie los – und Sie werden von ihnen getragen. Dann werden sich bestimmte Spiele wie von selbst anbieten.
- *Lernen Sie erkennen, wann Spiele unangebracht sind.* Natürlich gibt es Situationen, wo dies der Fall ist, aber es ist seltener, als Sie vielleicht glauben.

- *Angst ist Gift für den Spieltrieb.* Wenn Ihre Teilnehmer Angst vor dem Spiel und dem Spielen haben (weil sie zum Beispiel die Blamage fürchten) oder unsicher sind, dann verwenden Sie am besten Spiele, die harmlos sind oder sich mit der Trainingssituation inhaltlich sinnvoll verbinden lassen.

Diese Spielesammlung stellt eine Momentaufnahme eines lebendigen Prozesses dar. Wenn Sie an diesem Prozess teilhaben, die Spiele kommentieren oder mit mir in Kontakt treten wollen, senden Sie bitte eine E-Mail an **info@teamentwickler.eu**.

**Für jede Situation
das richtige Spiel**

Ich lade Sie ein, Spiele als Methode auch für sich zu erobern. Und wenn Sie schon Spiele einsetzen, dann werden Sie in diesem Buch schnell das optimale Spiel für die jeweils aktuelle Situation finden. Sollten Sie unsicher sein, ob Sie ein Spiel richtig verstanden haben, gilt stets: Ihre Interpretation ist die richtige. Ergänzen Sie, was Ihnen sinnvoll erscheint.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und noch mehr Erfolg beim regen Gebrauch dieser Sammlung besinnlicher und ausgelassener, ruhiger und rasanter, lustiger und zentrierender Spiele und Übungen, die sich alle in meiner langjährigen Praxis wieder und wieder bewährt haben.

1. KENNENLERN-, NAMENS- SPIELE, EINSTIEG

SPIEL 1: DECKNAME

1

Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften. Zwei TN halten eine Decke dazwischen, damit sich die Gruppen nicht sehen können.

- Phase 1: Einer aus jeder Gruppe setzt sich vor die Decke. Bei »drei« fällt die Decke. Wer zuerst den Namen des Gegenübers sagen kann, gewinnt. Die andere Person muss mit in die Gruppe des Siegers.
- Phase 2: Die Personen sitzen Rücken an Rücken. Die Gruppe beschreibt der ratenden Person die gegnerische, ohne deren Namen zu nennen. Die ratende Person sollte besser nicht sprechen.
- Phase 3: Sprechen verboten. Die Gruppe erklärt dem Ratenenden zu erratenden TN per Pantomime.

INFOS ZUM SPIEL

Variante: –

TN-Anzahl: 6

Gruppierung: zwei Gruppen

Dauer: 15 Minuten

Material: Decke

Auswertung: –

Erfahrung: Reaktions- und Namenlernspiel. Gut einzusetzen am zweiten oder dritten Tag

Gelernt von: bsj, Marburg

2

SPIEL 2: RÜCKENUNTERHALTUNG

Je zwei annähernd gleich große TN stehen Rücken an Rücken. Die beiden Rücken beginnen eine Unterhaltung, die aus Berührung und Bewegung besteht. Die Phasen:

1. Vorsichtiges Kennenlernen: Die Rücken berühren sich leicht an verschiedenen Stellen.
2. Langsam entsteht eine feste Verbindung.
3. Ein erstes Tänzchen wird gewagt. – Wer führt wen? Geht's auch vor und zurück?
4. Streit bricht aus. Man kabbelt sich.
5. Die Versöhnung erfolgt.
6. Ein zweites Tänzchen beginnt.
7. Der Abschied steht an.

INFOS ZUM SPIEL

Variante: –

TN-Anzahl: 2

Gruppierung: 2er

Dauer: 5 Minuten

Material: keines

Auswertung: Was hast du über deinen Partner gelernt?

Erfahrung: Das Spiel eignet sich zum Abbau der Scheu in Gruppen. Manche TN scheuen den Körperkontakt.

Gelernt von: advance Institut, Berlin

3

SPIEL 3: SPIEGELBILD

Die TN stehen sich paarweise gegenüber. A spiegelt B eine Minute lang möglichst genau und möglichst perfekt in Mimik, Gestik und Sprache. Nach einer Minute ist Wechsel.

INFOS ZUM SPIEL

Variante: –

TN-Anzahl: 2

Gruppierung: 2er

Dauer: 5 Minuten

Material: keines

Auswertung: War es leicht, den anderen zu spiegeln?

Was hast du über sein Wesen erfahren? War es angenehm, sich gespiegelt zu sehen? Was hast du über dich selbst gelernt?

Erfahrung: Das Spiel schärft die Wahrnehmung. Die Konzentration liegt beim Partner, weg vom Ich. Verlegenheitsgesten werden bewusst und können eventuell bearbeitet werden.

Gelernt von: advance Institut, Berlin

SPIEL 4: TEAMBILD

4

Jedes Team bildet sich auf einem Flipchart in Bild und Text ab.

INFOS ZUM SPIEL

Variante: –

TN-Anzahl: 3

Gruppierung: 3er

Dauer: 20 Minuten

Material: Flipchart-Papier/Farbstifte

Auswertung: Entstand ein integriertes Bild?

Erfahrung: kreatives Spiel zum Kennenlernen und fürs Feedback

Gelernt von: bsj, Marburg

5

SPIEL 5: ZWEI WAHRHEITEN, EINE LÜGE

Jeder TN schreibt drei Aussagen über sich auf je eine Metaplankarte. Eine Aussage ist unwahr. Alle drei Karten werden mit Tesa-Krepp an den Körper geklebt. Die TN gehen mit dem Filzstift umher und markieren die Lüge bei den anderen mit einem »L«. Auflösung.

INFOS ZUM SPIEL

Variante: Es gibt vorbereitete Metaplankarten:

»Was mich begeistert«, »Was ich an anderen bewundere«, »Welches Buch ich gerade lese«, »Warum ich hier bin« etc. Eine der Aussagen ist wiederum falsch.

TN-Anzahl: 2

Gruppierung: alle

Dauer: 10 Minuten

Material: Metaplankarten, Filzstifte

Auswertung: War es leicht, sich eine plausible Lüge ausdenken?

Erfahrung: gutes Kennenlernspiel auf nichtformaler Ebene

Gelernt von: DGSL Kreativfiliale NRW-Süd, Bergisch Gladbach

6

SPIEL 6: ES GEHT EIN BI-BA-BALL HERUM ...

Alle TN stehen im Kreis. Es wird mit gedachten Bällen gearbeitet: Als Erstes ein Tennisball, dann ein Basketball und zuletzt ein schwerer Medizinball. Sie werfen sich den gedachten Ball im Zickzack zu, sodass jeder genau einmal den Ball bekommt. Am Ende landet der Ball wieder beim GL. Die TN nennen den Namen des nächsten TN, bevor sie ihm/ihr den Ball zuwerfen. Dabei achten sie auf Augenkontakt. Dieselbe Reihenfolge wird wiederholt und fürs ganze Spiel beibehalten. Jetzt werden