

Whiskymixer & Wachsmaske Eine Aktivierungsübung

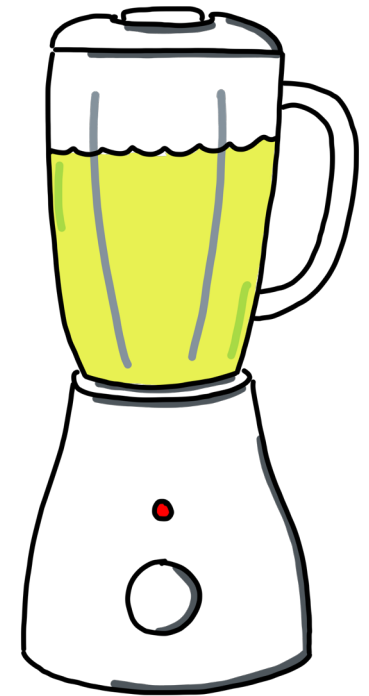
Diese etwas andere Übung hellt die Stimmung auf und holt deine Teilnehmer aus dem Suppenkoma. Sie eignet sich besonders nach der Mittagspause aber auch jederzeit für Zwischendurch.

Das brauchst du

Zwei Gegenstände, die deine Teilnehmer im Kreis herumreichen können. Zum Beispiel eine runde Metaplankarte mit einem aufgemalten Smiley. Das ist die Wachsmaske. Als Whiskymixer eignet sich ein dicker Marker. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, je nachdem was gerade da ist.

So funktioniert's

- ★ Alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf.
- ★ Nun reichst du den Whiskymixer zu deinem linken Nachbarn mit den Worten „Das ist ein Whiskymixer“, dieser reicht ihn weiter zu seinem linken Nachbar mit der gleichen Erklärung usw.
- ★ Die Wachsmaske gibst du deinem rechten Nachbarn mit den Worten „Das ist eine Wachsmaske“ und dieser gibt sie ebenfalls weiter.
- ★ Um das Ganze etwas anspruchsvoller zu gestalten, haben die Teilnehmer die Möglichkeit die Annahme des jeweiligen Gegenstandes zu verweigern. Dazu sagen sie einfach „Stop“, wenn ihr Nachbar ihnen einen der Gegenstände überreichen möchte. Dann ändert der Gegenstand die Richtung, d.h. derjenige der bspw. den Whiskymixer zu seinem rechten Nachbar reichen wollte und von diesem die Annahme verweigert wurde, gibt den



Whiskymixer nun wieder an seinen linken Nachbar weiter (immer mit den Worten „Das ist ein/e Whiskymixer/Wachsmaske.“

Diese Übung erfordert jede Menge Aufmerksamkeit und Konzentration. Denn: Darüber hinaus verbietest du deinen Teilnehmern zu lachen. Sollte jemand dennoch damit anfangen, muss er rückwärts aus dem Kreis heraustreten, einmal außen rumlaufen und laut sagen „Wenn du Wachsmaske magst: Max macht Wachsmaske.“ Und dann wieder eintreten.

Im Verlauf des Spiels wird schnell Gelächter einsetzen und eine entsprechende Dynamik aufkommen, so dass am Ende keiner mehr ernst bleiben kann und will :-)

Dankeschön an Franziska Hagen von

www.axxplore.com



www.trainer-lounge.net