

Methoden
B A G
BILDUNG AKTIV GESTALTEN

**METHODEN
FÜR DIE
ERWACHSENEN-
BILDUNG
OUTDOOR**

Entwicklung von
sozialen Kompetenzen
und Teams

02

INHALT

INHALT

8	01. "How to": Wie Sie dieses Buch verwenden
9	Zeitangaben: Mehr als nur die Übungsdauer
9	Indoor, Outdoor und Teilweise Outdoor: Unterschiedliche Formate
10	Gruppengrößen und ihre Auswirkungen
10	Rolle der BAG-Leitung - Begleitung, Anleitung, Gestaltung
11	Bedeutung der Videos zum Buch
12	02. Einführung: Outdoor-Methoden als Mittel zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung
13	Transfer der Ergebnisse: Vom Symbol zur Praxis
13	Sicherheitsaspekte: Verantwortung in der Natur
13	Physische Distanz und Grenzen des persönlichen Raumes
14	Umgang mit Unsicherheit und emotionaler Belastung
14	Zeitdruck und Effektivität der Übungen
14	Sturzgefahr und sichere Durchführung in herausforderndem Gelände
15	Übungen mit verbundenen Augen: Ein sinnvolles Maß finden
15	Ausrüstung und Vorbereitung im offenen Gelände
15	Pausen und mentale Belastung: Zeit zur Regeneration
16	Hygiene bei Augenbinden und Ausrüstungsgegenständen
18	03. Leichtigkeit, Humor und Spaß: Der Schlüssel zu einer gelungenen Veranstaltung
19	Humor als Brücke in der Gruppenarbeit
19	Spaß als Lernverstärker
19	Entspannung als Ausgleich zur Herausforderung
19	Der Wert der Leichtigkeit: Vom Ernsthaften zum Spielerischen
20	Balance zwischen Ernsthaftigkeit und Spaß
20	Humor als Mittel gegen Stress
22	04. Storytelling: Der Erfolgsfaktor für Übungen im Outdoor-Setting
23	Warum Geschichten wirken
23	Die Kraft der Symbolik
23	Geschichten wecken Emotionen und schaffen Identifikation
23	Geschichten schaffen Struktur und Fokus
24	Kreativität und Fantasie fördern
24	Der Transfer in den Arbeitsalltag
24	Beispiele für Storytelling in Outdoor-Übungen
26	05. Das ideale Gelände für Outdoor-Teambuilding-Übungen: Auswahlkriterien und Empfehlungen
27	Sicherheit und Zugänglichkeit
27	Komfort und Infrastruktur
27	Logistik und Ausrüstung
28	Vielfalt des Geländes und Flexibilität für unterschiedliche Übungen

30	06. Outdoor-Erfahrungen sind Naturerfahrungen: Beobachtung und die 5 Sinne
31	Umweltverträglichkeit und Naturschutz - Nimm nichts mit außer Erinnerungen, lasse nichts da außer Fußspuren.
31	Naturerfahrung als Teil des Lernprozesses
32	Beobachtung und Achtsamkeit: Die Natur als Lernumfeld
32	Die 5 Sinne: Den Körper und die Umgebung bewusst erleben
34	07. Checkliste für Übungsleiter:innen: Vorbereitung und Durchführung von Outdoor-Übungen
38	08. Überblick über Kletterausrüstung und Tipps zur sicheren Anwendung
42	09. Outdoor-Pädagogik und Teambuilding-Übungen
105	Impressum

09 OUTDOOR-PÄDAGOGIK UND TEAMBUILDING-ÜBUNGEN

44	Atomunfall	70	Direttissima
46	Aufstellungsübung	72	Empathie-Dialog
48	Balancebrett	74	Flussüberquerung
50	Ball Chaos	76	Formen & Stäbe
52	Blind Abseilen	78	Land Art
54	Blind zurufen	80	Nagelprobe
56	Blinde Geschichte erzählen	82	Natur-Puzzle
58	Blinder Wurm	84	Riesenschleuder
60	Blindes Seilquadrat	86	Rinnenspiel
62	Bogenschießen	88	Schwarze Pädagogik
64	Criss Cross	90	Seil-V
66	Da Vinci Knoten	92	Sinneswanderung
68	Die magische Hand	94	Spinnennetz
		96	Turm zu Babel (Fröbel Turm)
		98	Vertrauensfall
		100	Vulkan
		102	Wood Sticks



EDITORIAL

Herzlich willkommen zum zweiten Teil unserer Methoden-BAG!

In einer Arbeitswelt, die von rasanten technologischen Entwicklungen, globaler Vernetzung und stetig wachsender Komplexität geprägt ist, stehen Unternehmen und Organisationen vor der Herausforderung, flexibel, innovativ und wettbewerbsfähig zu bleiben. Die Zeiten, in denen technische Expertise und Fachwissen allein ausreichten, sind vorbei. Immer häufiger

rücken soziale Kompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Konfliktlösung, Empathie und Zusammenarbeit in den Fokus – Fähigkeiten, die nicht nur die Grundlage für erfolgreiche Interaktionen bilden, sondern auch entscheidend für die Effektivität und Dynamik von Teams sind.

Moderne Arbeitsstrukturen wie agile Projektmethoden, interdisziplinäre Teams und hybrides Arbeiten stellen Mitarbeitende vor neue Anforderungen. Unterschiedliche Persönlich-

keiten, kulturelle Hintergründe und Arbeitsstile treffen aufeinander, was Konflikte ebenso wie Chancen birgt. Gleichzeitig werden die klassischen hierarchischen Strukturen immer häufiger durch flache Organisationen ersetzt, in denen die Eigenverantwortung und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit von entscheidender Bedeutung sind. Teams müssen sich schnell formieren, effektiv kommunizieren und gemeinsam kreative Lösungen finden, um den hohen Anforderungen gerecht zu werden.

Doch genau hier entstehen oft Schwierigkeiten: Mangelnde Kommunikation, unklare Rollenverteilungen und fehlende Teamkohäsion führen zu Reibungsverlusten, Ineffizienz und Frustration. Insbesondere in Zeiten zunehmender Belastung und Unsicherheit – sei es durch wirtschaftliche Krisen, technologische Umwälzungen oder den Wandel hin zu flexibleren Arbeitsmodellen – werden starke Teams zu einem unverzichtbaren Erfolgsfaktor.

Soziale Kompetenzen sind die Grundlage, auf der leistungsfähige Teams aufbauen. Sie fördern nicht nur den Zusammenhalt und die Dynamik innerhalb von Gruppen, sondern tragen auch dazu bei, dass Konflikte konstruktiv gelöst, Entscheidungen effizient getroffen und gemeinsame Ziele erreicht werden können. Führungskräfte und Mitarbeitende, die in der Lage sind, auf Augenhöhe zu kommunizieren, Vertrauen aufzubauen und andere zu motivieren, schaffen die Basis für nachhaltigen Erfolg.

Soziale Kompetenzen müssen entwickelt, trainiert und gepflegt werden. Gerade in der

Erwachsenenbildung gewinnt daher die Vermittlung dieser Fähigkeiten zunehmend an Bedeutung. Klassische Seminarräume bieten hierfür allerdings oft nur begrenzte Möglichkeiten. Hier setzt dieses Buch an: Es zeigt, wie Outdoor-Methoden nicht nur theoretisches Wissen vermitteln, sondern durch unmittelbare Erlebnisse und Reflexion tiefgehende und nachhaltige Lernerfahrungen schaffen können.

Wir präsentieren Ihnen mit dem 2. Teil der Reihe „Methoden-BAG“ eine übersichtliche Sammlung von Outdoor-Methoden mit detaillierten Anleitungen zur Verbesserung der Team-Dynamik und -Effizienz. Integrativer Bestandteil dieser Sammlung sind die Videos zu jeder Methode, die sie mittels QR-Code abrufen können. Hier wird die Anwendung nochmals genau gezeigt und der Transfer in den Alltag erklärt. Alle Methoden entstanden in enger Zusammenarbeit mit Klaus Karpf, Leiter der Österreichischen Outdoor-Akademie.

Jede dieser Übungen wurde für unterschiedliche Bedürfnisse und Kontexte beschrieben und basieren auf theoretischen Grundlagen, die in der Praxis ausgiebig erprobt sind.

Willkommen auf einer Reise, die Natur, Erfahrung und Lernen miteinander verbindet – für starke Teams und eine nachhaltige Zukunft.

Mit herzlichen Grüßen,

Michael Prodingler &
Monika Winzheim
DIE PROJEKTLEITUNG

Der outdoorpädagogische Leitsatz, der sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht, lautet:

MIT HERZ, HIRN, HAND, HAX'N UND HUMOR!

Diese fünf Säulen bilden das Fundament für erfolgreiche und nachhaltige Lernprozesse in der Outdoor-Pädagogik. Schon Johann Heinrich Pestalozzi erkannte den tiefen Zusammenhang zwischen Emotion, Wissen und praxisnaher Anwendung. Seine Überzeugung, dass Lernen nicht nur intellektuell, sondern auch praktisch und emotional verankert sein sollte, bildet auch die Basis dieser **Methoden-BAG**.

Wir erweitern Pestalozzis Ansatz um die Bedeutung der Bewegung („Hax'n“) und des Humors. Bewegung fördert nicht nur körperliche Gesundheit, sondern auch das Lernen, während Humor eine entspannte Atmosphäre schafft, in der Vertrauen und Kreativität gedeihen können. Mit diesen Zutaten gelingt es, wertvolle Lerngelegenheiten zu schaffen, die Teams und Gruppen auf einzigartige Weise bereichern.

Das Lernen in der Natur bietet eine unvergleichliche Möglichkeit, Menschen aus ihrem gewohnten Umfeld herauszuholen und sie auf einer tieferen Ebene mit sich selbst und anderen in Kontakt zu bringen. Die Natur wird dabei zu einem „Co-Trainer“, der die Teilnehmenden vor Herausforderungen stellt und zugleich Raum für Reflexion und neue Perspektiven bietet.

Besonders in einer Zeit, in der berufliche Anforderungen stetig steigen, bietet Outdoor-Pädagogik eine willkommene und nachhaltige Möglichkeit, wichtige Themen wie Kommunikation, Führung und Problemlösung auf greifbare, unmittelbare Weise zu erfahren. Der Transfer dieser Erkenntnisse in den beruflichen Alltag ist dabei zentral, denn nur so werden die erlebten Prozesse und Erkenntnisse langfristig wirksam.



An dieser Stelle möchte ich mich bei all den vielen Gruppen und Teilnehmer:innen bedanken, die ich über die Jahre begleiten durfte. Durch ihre Erfahrungen, ihr Feedback und ihre Offenheit habe auch ich viel gelernt und konnte meinen eigenen Horizont immer wieder erweitern. Jede Begegnung hat dazu beigetragen, meine Arbeit weiterzuentwickeln.

Mein besonderer Dank gilt auch den Herausgeber:innen dieser **Methoden-BAG**. Ihre strukturierte und durchdachte Herangehensweise hat ein wertvolles Werk geschaffen, das nicht nur Methoden vermittelt, sondern tiefere Einsichten in das Lernen mit und in der Natur bietet. Ich

bin überzeugt, dass dieses Buch vielen Menschen dienen wird, ob in der Arbeit mit Teams, in der Weiterbildung oder in der persönlichen Entwicklung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Arbeit mit diesen Methoden – und nicht zuletzt unvergessliche Momente in und mit der Natur.

Klaus Karpf
LEITER DER ÖSTERREICHISCHEN
OUTDOOR-AKADEMIE

Methoden BAG

"HOW TO"

WIE SIE DIESES BUCH VERWENDEN

Dieses Buch ist ein umfassender Leitfaden für Outdoor-Pädagogik und Teambuilding-Übungen, der Ihnen helfen soll, Outdoor-Methoden gezielt in Seminaren, Workshops und Trainings einzusetzen und durchzuführen. Die Übungen decken eine breite Palette an Themen ab, die in der beruflichen Weiterbildung wichtig sind – von Vertrauen und Kommunikation bis hin zu Problemlösung und Führungsstilen. Damit Sie das Buch optimal nutzen können, ist es wichtig, die Struktur und die enthaltenen Hinweise richtig zu interpretieren. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie die Angaben zu Zeit, den Gruppengrößen, der Nachbesprechung und den unterschiedlichen Übungsarten zu verstehen sind und welche Rolle Sie als BAG-Leitung dabei spielen.

01

ZEITANGABEN: MEHR ALS NUR DIE ÜBUNGSDAUER

In den Übungsbeschreibungen finden Sie Zeitangaben, die Ihnen helfen sollen, die Dauer der jeweiligen Aktivität abzuschätzen. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass diese Zeitangaben nur **die Dauer der Übung selbst** umfassen.

Wichtige Aspekte, die nicht in der Zeitangabe enthalten sind:

> **Vorbereitung:** Planung der Übung, Bereitstellung der Materialien und Vorbereitung des Geländes.

> **Aufbau und Sichtung des Geländes:** Vor Beginn der Übung sollten Sie das Gelände erkunden und auf mögliche Gefahren hin überprüfen. Der Aufbau von Materialien (wie z.B. Seilen, Hindernissen oder Markierungen) braucht ebenfalls zusätzliche Zeit.

> **Nachbereitung:** Nach der Übung ist es essenziell, eine **Reflexionsphase** einzuplanen, um den Transfer der gewonnenen Erkenntnisse in den beruflichen Alltag zu fördern. Diese Nachbesprechung ist mindestens genauso wichtig wie die Übung selbst und sollte nicht vernachlässigt werden – Die Übung ist nur das „Wägelchen“ zum Transport der Botschaft.

Die Zeitangaben sind flexibel zu handhaben, da sie je nach **Gruppengröße** und **Zusammensetzung** variieren können. Größere Gruppen, Alter, Fitnessgrad oder unterschiedliche Erfahrungsstufen können die Dauer der Übung beeinflussen.

INDOOR, OUTDOOR UND TEILWEISE OUTDOOR: UNTERSCHIEDLICHE FORMATE

In diesem Buch unterscheiden wir zwischen **Outdoor, Indoor und Teilweise Indoor**-Übungen. Diese Unterscheidung ist wichtig, um die Übung je nach Wetter, Umgebung oder Gruppenkonstellation optimal durchzuführen.

> **Outdoor-Übungen:** Diese finden vollständig im Freien statt und nutzen die natürliche Umgebung als Lernfeld. Sie bieten physischen und mentalen Raum für Herausforderungen und intensive Teamarbeit.

> **Indoor-Übungen:** Manche Übungen lassen sich auch in Innenräumen durchführen. Diese eignen sich besonders bei schlechten Wetterbedingungen oder wenn die Gruppe in einem Workshopraum bleiben soll.

> **Teilweise Outdoor-Übungen:** Einige Übungen müssen nicht zwingend draußen stattfinden. Sie können ins Innere von Gebäuden verlegt werden. Allerdings gibt es bei diesen Übungen Elemente, die auch bei einer Innenraumnutzung draußen durchgeführt werden sollten – etwa das Holen von Materialien oder das Erleben einer kurzen Aktivität im Freien. Das Format bietet Flexibilität, wenn Wetterbedingungen oder andere Umstände nicht ideal sind.

GRUPPENGROSSEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN

Für jede Übung gibt es Empfehlungen zu den Gruppengrößen, die in drei Kategorien unterteilt sind:

- > **Kleingruppe:** bis 5 Personen.
- > **Große Kleingruppen:** 5 bis 15 Personen.
- > **Großgruppen:** 15 bis 30 Personen.

Falls die Gruppe größer als 30 Teilnehmende ist, müssen Sie die Übung in kleineren Teams **parallel oder nacheinander** durchführen. Dies erfordert in der Regel **mehr Trainer*innen** und zusätzliche Personen für die Sicherung und Beaufsichtigung. In größeren Gruppen ist es wichtig, auch Personen, die gerade nicht aktiv sind, einzubinden, indem einige als **Beobachtende** oder **Sichernde** fungieren, insbesondere bei Übungen, in denen eine Person „blind“ geführt wird.

> **Beobachtende:** Einzelne Teilnehmende werden gebeten, die Gruppeninteraktionen zu beobachten und am Ende der Übung Feedback zu geben. Dies schärft die Wahrnehmung und fördert den Lernprozess.

> **Sichernde:** Bei Übungen, bei denen eine Person blind oder mit eingeschränkter Sicht unterwegs ist, können andere Teilnehmende die Sicherung übernehmen. Dies fördert das Vertrauen und die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe.

Es ist wichtig, dass klare Anweisungen gegeben werden und dass die Teilnehmenden diese unterstützenden Rollen verstehen und zuverlässig umsetzen. Bei manchen unübersichtlichen, lauten oder schnellen Übungen kann es von Vorteil sein im Vorfeld Stop-Signale zu vereinbaren.

ROLLE DER BAG-LEITUNG - BEGLEITUNG, ANLEITUNG, GESTALTUNG

Die **BAG-Leitung** hat eine zentrale Rolle in der Durchführung und Organisation der Übungen. Ihre Aufgaben umfassen:

- > **Organisation und Bereitstellung der Materialien:** Sie sorgen dafür, dass alle Materialien für die Übung vorbereitet und einsatzbereit sind.
- > **Einhaltung der Regeln und Sicherheit:** Sie sind verantwortlich dafür, dass alle Sicherheitsregeln eingehalten werden und überwachen die Sicherung und Gefahrenkontrolle während der Übungen.
- > **Reflexion und Transfer in den Arbeitsalltag:** Nach der Übung führen Sie eine **Reflexionsphase** durch, bei der die Erfahrungen besprochen und in den beruflichen Kontext übertragen werden. Hier erfolgt der zentrale Transfer des Erlernten in den Alltag der Teilnehmenden.



BEDEUTUNG DER VIDEOS ZUM BUCH

Dieses Buch enthält eine wertvolle Ergänzung durch **Videos**, die integraler Bestandteil der Übungsanleitungen sind. In diesen Videos wird jede Übung noch einmal visuell erklärt, inklusive detaillierter Anweisungen und Beispielen für die Durchführung. Die Videos helfen Ihnen dabei:

- > **Die Übungsschritte besser zu verstehen.**
- > **Materialaufbau und Sicherheitsvorkehrungen** praxisnah zu sehen.
- > **Umfangreiche Beispiele für den Transfer in den beruflichen Alltag** zu erhalten.

Nutzen Sie die Videos als ergänzende Ressource, um die Vorbereitung und Durchführung der Übungen optimal zu unterstützen.





EINFÜHRUNG

OUTDOOR-METHODEN ALS MITTEL ZUR PERSÖNLICHKEITS- UND TEAMENTWICKLUNG

Outdoor-Methoden in Seminaren und Workshops bieten eine besondere Möglichkeit, Lernprozesse und persönliche Entwicklung in einem unkonventionellen und oft intensiven Umfeld zu fördern. Diese Methoden haben das Potenzial, wichtige Themen wie Vertrauen, Kommunikation, Führungsstile, Problemlösung und Kooperation auf eine tiefere und erfahrungsorientierte Weise zu bearbeiten. Mitarbeitende, Teams und ganze Organisationen können sich dadurch in einer neuen Dynamik erleben, außerhalb der gewohnten Umgebung des Büros oder des Arbeitsalltags. Die Natur und physische Forderungen bieten hierbei einen Rahmen, der symbolisch für die Herausforderungen im beruflichen Umfeld steht. Es ist dabei essenziell, die Ergebnisse und Erkenntnisse dieser Übungen auf den Arbeitsalltag zu übertragen, um einen nachhaltigen Lerneffekt zu erzielen.

02

TRANSFER DER ERGEBNISSE: VOM SYMBOL ZUR PRAXIS

Ein zentraler Aspekt von Outdoor-Methoden ist die Übertragung der im Gelände gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen auf das berufliche oder private Leben. Übungen, die Vertrauen oder Kooperation fördern, schaffen oft eine symbolische Lernerfahrung, die auf konkrete Situationen im Arbeitsalltag angewendet werden muss. Dieser Transfer ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Seminar. Beispielsweise können Übungen, die Teamarbeit unter erschwerten Bedingungen simulieren, zeigen, wie wichtig klare Kommunikation und das Übernehmen von Verantwortung sind. Durch die emotionale Erfahrung ist es später leichter die Erinnerung an das geübte Verhalten abzurufen. Es ist wichtig, diese symbolischen Erfahrungen so zu interpretieren, dass sie einen direkten Bezug zur Arbeitswelt haben, damit die Teilnehmenden einen nachhaltigen Mehrwert aus den Übungen ziehen können. Jede der vorgestellten Übungen bietet zahlreiche Möglichkeiten die Symbolik der Übung in den Alltag zu transferieren. In den Videos zur Übung werden mögliche Transfers genauer vorgestellt und erläutert.

SICHERHEITSASPEKTE: VERANTWORTUNG IN DER NATUR

Sicherheit steht bei Outdoor-Methoden an oberster Stelle. Aktivitäten in der Natur bergen Risiken, die durch sorgfältige Planung und professionelle Anleitung minimiert werden müssen. Dazu gehören vor allem der sichere Umgang mit der Ausrüstung, klare Anweisungen und die ständige Überwachung der physischen Verfassung der Teilnehmenden. Der Einsatz

von Kletterausrüstung muss etwa besonders sorgfältig geplant und überwacht werden. Auch Übungen mit verbundenen Augen sollten wohl dosiert eingesetzt werden, da sie sowohl physische als auch psychologische Herausforderungen darstellen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Unfallvermeidung, besonders bei Sturz- und Geländegefahr. Teilnehmende sollten sich zu jedem Zeitpunkt sicher fühlen und die Möglichkeit haben, eine Übung abzubrechen, wenn er oder sie sich unsicher fühlt.

PHYSISCHE DISTANZ UND GRENZEN DES PERSÖNLICHEN RAUMES

In vielen Outdoor-Übungen, insbesondere solchen, die auf Vertrauen und Kooperation zielen, ist es unvermeidlich, dass die Teilnehmenden aus ihrer Komfortzone treten müssen. Dies gilt besonders für die Nähe und physische Interaktionen, die oft Teil der Übungen sind. Dabei gilt, je besser sich die Teilnehmenden untereinander kennen, und je flacher die Hierarchien sind, desto früher kann man in die physische Interaktion gehen. Dabei ist es wichtig, den persönlichen Raum der Teilnehmenden zu respektieren und diese sensibel an Grenzerfahrungen heranzuführen. Es sollte stets ein Gefühl des Respekts und der Freiwilligkeit bestehen, insbesondere bei intimen Fragen oder Übungen, die physische Nähe erfordern.

UMGANG MIT UNSICHERHEIT UND EMOTIONALER BELASTUNG

Outdoor-Methoden konfrontieren die Teilnehmenden oft mit Unsicherheiten und emotionaler Belastung. Dies kann sowohl durch physische Herausforderungen als auch durch Gruppendynamiken geschehen. Unsicherheiten können aber auch bewusst gefördert werden, um Teammitglieder in neue Rollen zu drängen oder neue Lösungsansätze zu entdecken. Dennoch muss darauf geachtet werden, dass diese Herausforderungen für die Teilnehmenden zu bewältigen sind und nicht in Überforderung münden. Es sollten stets genügend Pausen eingeplant werden, um mentale Erschöpfung zu vermeiden und den Teilnehmenden Raum zur Reflexion zu geben.

ZEITDRUCK UND EFFEKTIVITÄT DER ÜBUNGEN

Auch in Outdoor-Seminaren spielt Zeit eine Rolle. Oft gibt es einen engen Zeitplan, und die Übungen müssen effizient durchgeführt werden, ohne dass der pädagogische Wert verloren geht. Der Druck, eine Aufgabe unter Zeitvorgaben zu lösen, kann ebenfalls eine Lektion in effektiver Zusammenarbeit sein. Dennoch sollten die Teilnehmenden nicht unter zu großem Druck stehen, da dies die Lernerfahrung negativ beeinflussen könnte. Es ist wichtig, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

STURZGEFAHR UND SICHERE DURCHFÜHRUNG IN HERAUSFORDERNDEM GELÄNDE

Bei Outdoor-Aktivitäten, insbesondere in schwierigem Gelände, ist eine fundierte Kenntnis der Umgebung und der potenziellen Gefahren unerlässlich. Die Sicherheit der Teilnehmenden steht an erster Stelle, daher sollten die Übungen entsprechend vorbereitet und begleitet werden. Die Wahl des Geländes, die richtige Ausrüstung und das klare Bewusstsein der Teilnehmenden für mögliche Risiken, wie z.B. unebenen Boden, sind zentrale Aspekte jeder Outdoor-Methode. Besuchen Sie den Ort der Übungen vorab und wählen Sie die Location nach Ihren Anforderungen. In einigen Fällen können zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen wie Helme oder andere Schutzvorkehrungen erforderlich sein. Ernennen Sie Teilnehmende aus der Gruppe, die gerade nicht aktiv an der Übung teilnehmen zu Sicherungspersonen oder Beobachter:innen.

Ein essenzieller Aspekt der Sicherheit bei Outdoor-Übungen, insbesondere wenn die Teilnehmenden die Augen verbunden haben, sind die richtigen Sicherungstechniken durch die Teilnehmenden. Hier spielt das Vertrauen eine zentrale Rolle, da sich die Teilnehmenden auf die Unterstützung und Führung ihrer Mitstreiter:innen verlassen müssen. Die Sicherungstechnik sollte klar strukturiert sein: Eine Person ist für die physische Absicherung zuständig, indem sie nah am Partner bleibt und bei Bedarf stützend eingreift, sei es durch

Halten an den Schultern, Armen oder durch verbale Anleitung. Die Person greift nur bei Bedarf ein, und interagiert nicht mit dem Übungsablauf. Besonders wichtig ist dabei eine gute Kommunikation, um den blinden Teilnehmenden jederzeit ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Im Gelände gilt es, Hindernisse wie unebenen Boden, Wurzeln oder Steine zu erkennen und die blinde Person vorsichtig darüber zu leiten. Es sollte vermieden werden, die blinde Person über längere Zeit unbeaufsichtigt zu lassen oder sie unsicheres Terrain ohne Unterstützung betreten zu lassen. Das gegenseitige Absichern muss vor der Übung genau erklärt, vorgezeigt und eingeübt werden, um Unfälle zu vermeiden und ein Vertrauen in die Sicherung zu gewährleisten.

ÜBUNGEN MIT VERBUNDENEN AUGEN: EIN SINNVOLLES MASS FINDEN

Übungen, bei denen die Augen verbunden werden, dienen oft dazu, das Vertrauen in das Team zu stärken und die eigene Wahrnehmung zu schärfen. Diese Art von Übungen sollte jedoch in Maßen eingesetzt werden, da sie für einige Teilnehmende sehr fordernd sein können. Die Dauer der Übungen sollte begrenzt sein, und es sollte immer eine Möglichkeit geben, die Augenbinde abzulegen, wenn sich jemand unwohl fühlt.

AUSRÜSTUNG UND VORBEREITUNG IM OFFENEN GELÄNDE

Die richtige Ausrüstung spielt eine entscheidende Rolle für den Erfolg und die Sicherheit eines Outdoor-Seminars. Teilnehmende sollten über geeignete Kleidung und Zubehör verfügen, die den Wetterbedingungen und dem Gelände entsprechen. Dazu gehören in der Regel wetterfeste Kleidung wie Regenjacken, festes Schuhwerk, ausreichend Trinkwasser, Sonnenschutz wie Sonnencreme und eventuell ein Hut. Auch Erste-Hilfe-Material und ein Notfallplan für unvorhergesehene Ereignisse müssen Teil der Ausrüstung sein.

PAUSEN UND MENTALE BELASTUNG: ZEIT ZUR REGENERATION

Die Teilnahme an einem Outdoor-Seminar kann sowohl physisch als auch mental anstrengend sein. Besonders Übungen, die Zusammenarbeit und Kommunikation in stressigen Situationen fördern, sind für die Teilnehmenden mental fordernd. Es ist daher entscheidend, ausreichend Pausen einzuplanen, damit die Teilnehmenden Zeit zur Erholung und Reflexion haben. Eine Balance zwischen Aktivität und Erholung trägt nicht nur zum Wohlbefinden der Gruppe bei, sondern fördert auch langfristig die Effektivität der Übungen. Wenn nötig suchen Sie eine Person aus der Gruppe aus, bzw. fragen Sie nach Freiwilligen, die besonders auf die Einhaltung von Pausen achten und Sie wenn nötig daran erinnern, dass es Zeit für eine Pause ist.

HYGIENE BEI AUGENBINDEN UND AUSRÜSTUNGSGEGENSTÄNDEN

Bei Outdoor-Übungen ist die Hygiene bei gemeinsam genutzten Ausrüstungsgegenständen ein wichtiger Aspekt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden zu gewährleisten. Bedenken Sie, dass jeder Mensch ein anderes Empfinden für Hygiene und Ekel hat. Besprechen Sie das Thema, wenn nötig. Es wäre bedauerlich, wenn Personen aus Ekel nicht an Übungen teilnehmen möchten.

Insbesondere Augenbinden, aber auch andere Ausrüstungsgegenstände wie Helme, Gurte und Seile, die von mehreren Personen verwendet werden, müssen regelmäßig gereinigt und desinfiziert werden.

Reinigung der Augenbinden:

- > Verwenden Sie Augenbinden aus waschbarem Material, das leicht zu reinigen ist.
- > Augenbinden nach jeder Nutzung reinigen, um die Übertragung von Keimen zu verhindern, aber insbesondere um Gerüche (Rasierwasser, Parfüm) zu entfernen.
- > Sorgen Sie für ausreichend Ersatzbinden, damit jede Person eine frische Augenbinde erhält.
- > Eine Möglichkeit, um Material zu sparen und die Umwelt zu schonen ist, allen Teilnehmenden am Beginn der Veranstaltung eine „persönliche“ Augenbinde zu geben und diese erst am Ende wieder einzusammeln.

- > Eine weitere Möglichkeit wäre, die Teilnehmer:innen in der Vorbereitung zu bitten, eine persönliche Augenbinde oder Tuch oder einen Loop-Schal mitzubringen. Seien Sie darauf vorbereitet, dass einige Teilnehmer:innen diese vergessen werden.

Hygiene von Helmen und Gurten:

- > Helme und Gurte sollten nach jeder Nutzung gereinigt werden, besonders an Stellen, die direkt mit der Haut oder dem Gesicht in Kontakt kommen.
- > Optional können Hygieneeinlagen für Helme verwendet werden, um den direkten Kontakt zu minimieren.
- > Achtung: Bei Seilen und Sicherungsmaterialien gelten eigene Reinigungsrichtlinien, die oftmals die Herstellern vorgeben sind.

Handhygiene anbieten:

- > Stellen Sie vor Ort Desinfektionsmittel oder Handwaschmöglichkeiten bereit, um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, vor und nach der Verwendung von Ausrüstung ihre Hände zu reinigen.
- > Eine gute Hygiene schützt die Teilnehmenden nicht nur vor möglichen Infektionen, sie schafft vor allem ein vertrauensvolles Umfeld, in dem sich alle sicher und wohl fühlen. Als organisierende Person sollten Sie sicherstellen, dass ein vernünftiges Maß an Hygiene eingehalten wird und dies wenn nötig an die Gruppe kommunizieren.





LEICHTIGKEIT, HUMOR UND SPAß

DER SCHLÜSSEL ZU EINER GELUNGENEN VERANSTALTUNG

Bei all den ernsthaften Themen, die durch Outdoor-Methoden vermittelt werden sollen – wie Vertrauen, Kommunikation, Problemlösung und Führung – darf eines nicht vergessen werden: der Spaßfaktor. Leichtigkeit, Humor und eine entspannte Atmosphäre sind entscheidende Elemente für den Erfolg eines jeden Seminars oder Workshops. Sie tragen nicht nur zum Wohlbefinden der Teilnehmenden bei, sondern fördern auch die Lernbereitschaft und die Kreativität. Denn wenn Menschen lachen und sich wohlfühlen, öffnen sie sich eher für neue Erfahrungen und gehen gelassener mit Herausforderungen um.

03

HUMOR ALS BRÜCKE IN DER GRUPPENARBEIT

Humor ist ein großartiger Eisbrecher, besonders in ungewohnten oder herausfordernden Situationen, wie sie bei Outdoor-Methoden häufig vorkommen. Wenn eine Gruppe gemeinsam lacht, werden Spannungen abgebaut und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Humor schafft eine entspannte Umgebung, in der sich die Teilnehmenden trauen, Fehler zu machen und diese eher als Lernchancen wahrzunehmen. Dabei geht es nicht darum, den Sinn und die Ernsthaftigkeit der Übungen zu untergraben, sondern vielmehr darum, Raum für Leichtigkeit zu schaffen. Ein humorvoller Zugang kann helfen, die Gruppe zu lockern und eine angenehme Stimmung zu fördern, in der das Lernen spielerisch und mühelos erfolgt.

SPASS ALS LERNVERSTÄRKER

Spaß und spielerische Elemente dürfen in keiner gut geplanten Outdoor-Veranstaltung fehlen. Spiele und humorvolle Übungen sorgen nicht nur für Abwechslung und Freude, sondern verstärken auch den Lernprozess. Wenn Menschen Spaß an einer Tätigkeit haben, behalten sie die damit verbundenen Erkenntnisse besser im Gedächtnis. Übungen, die kreativ und spielerisch gestaltet sind, ermöglichen den Teilnehmenden, aus ihrer Routine auszubrechen und den Kopf freizubekommen. Sie können sich auf ungewohnte Weise miteinander austauschen und Verhaltensweisen ausprobieren, die in einem humorvollen Kontext oft leichter fallen.

ENTSPANNUNG ALS AUSGLEICH ZUR HERAUSFORDERUNG

Neben all der Herausforderung, die viele Outdoor-Übungen bieten, ist es genauso wichtig, Phasen der Entspannung einzubauen. Denn nur wer sich auch entspannen kann, hat die Energie, neue Dinge zu lernen und das Erlebte zu reflektieren. Entspannungsphasen ermöglichen es den Teilnehmenden, kurz innezuhalten, durchzuatmen und das Erlebte zu verarbeiten. Aktivitäten wie ein gemeinsames Picknick, ein Spaziergang in der Natur oder einfach eine Runde lockerer Gespräche können die Veranstaltung abrunden und dafür sorgen, dass die Gruppe nicht nur effektiv, sondern auch mit Freude zusammenarbeitet.

DER WERT DER LEICHTIGKEIT: VOM ERNSTHAFTEN ZUM SPIELERISCHEN

Manchmal hilft es, den „ernsten“ Teil eines Workshops durch eine Übung mit einem spielerischen Ansatz zu ergänzen. Wenn es etwa um die Vermittlung von Führungskompetenzen oder um Qualitätskontrolle geht, können kleine, humorvolle Herausforderungen eingebaut werden, die das Thema aus einem anderen Blickwinkel beleuchten. Diese Leichtigkeit sollte jedoch immer respektvoll sein und die individuellen Grenzen der Teilnehmenden beachten.

BALANCE ZWISCHEN ERNSTHAFTIGKEIT UND SPASS

Für eine erfolgreiche Veranstaltung ist es wichtig, die Balance zwischen Ernsthaftigkeit und Spaß zu finden. Beide Aspekte schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich optimal. Eine Übung kann sehr wohl inhaltlich tiefgehend sein und dennoch Raum für Humor und spielerische Elemente bieten. Es ist die Aufgabe des Seminarleiters oder der Seminarleiterin, dieses Gleichgewicht zu finden und die Gruppe durch diese dynamischen Phasen zu führen. Ein gelungener Workshop hinterlässt bei den Teilnehmenden nicht nur wertvolle Erkenntnisse, sondern auch schöne Erinnerungen und das Gefühl, gemeinsam gelacht und etwas erlebt zu haben.

HUMOR ALS MITTEL GEGEN STRESS

Outdoor-Methoden können manchmal sehr fordernd und sogar stressig sein, besonders wenn neue und ungewohnte Herausforderungen an die Teilnehmenden gestellt werden. Hier kann Humor eine willkommene Pause bieten. Lachen hilft nachweislich, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben. Es macht den Kopf frei und gibt der Gruppe die Möglichkeit, nach einer intensiven Übung wieder durchzuatmen. Schon eine kleine humorvolle Anmerkung oder eine unerwartete witzige Situation kann den Stress abbauen und die Stimmung heben.





STORYTELLING

DER ERFOLGSFAKTOR FÜR ÜBUNGEN IM OUTDOOR-SETTING

Eine der effektivsten Methoden, um Outdoor-Übungen nicht nur erfolgreicher, sondern auch nachhaltiger zu gestalten, ist der Einsatz von Storytelling. Wenn Übungen in eine packende Geschichte eingebaut werden, erleben die Teilnehmenden diese intensiver: sie können sich besser auf die Aufgaben einlassen und behalten die vermittelten Erkenntnisse langfristig. Geschichten berühren Menschen auf emotionaler Ebene und bieten eine tiefere Bedeutungsebene, die rein technische oder abstrakte Übungen nicht bieten können.

04

WARUM GESCHICHTEN WIRKEN

Geschichten sind ein grundlegender Bestandteil der menschlichen Kommunikation und Kultur. Sie verbinden Informationen mit Emotionen und helfen uns, komplexe Inhalte besser zu verstehen und zu verarbeiten. Durch Storytelling können Outdoor-Übungen eine narrative Struktur bekommen, die den Teilnehmenden hilft, sich in die Situation hineinzusetzen und mit den Herausforderungen auf einer tieferen Ebene zu interagieren. Eine gut erzählte Geschichte schafft einen Rahmen, der die Teilnehmenden emotional involviert, die Aufmerksamkeit erhöht und das Lernen fördert.

Im Gegensatz zu isolierten Aufgaben, die manchmal künstlich oder erzwungen wirken können, bietet eine Geschichte Kontext und Bedeutung. Sie gibt den Teilnehmenden einen „Warum“-Faktor: Warum führen wir diese Übung durch? Warum ist diese Aufgabe relevant? Wenn eine Übung in eine Geschichte eingebettet wird, sehen die Teilnehmenden die größere Bedeutung hinter den einzelnen Schritten und verstehen besser, wie die Übungen auf ihre eigene Arbeitswelt übertragbar sind.

DIE KRAFT DER SYMBOLIK

Ein weiterer Vorteil von Geschichten ist ihre symbolische Kraft. In Outdoor-Übungen lassen sich viele Themen – wie Führung, Kommunikation oder Kooperation – in symbolischen Handlungen ausdrücken. Wenn diese symbolischen Handlungen in eine Geschichte eingebaut werden, verstärkt sich der Lerneffekt. Ein Beispiel: Eine Gruppe erhält die Aufgabe, einen „Schatz“ zu bergen, der tief im Wald versteckt ist. Diese Geschichte kann verwendet werden, um das Thema Zielsetzung und Zusammenarbeit zu vermitteln. Der Schatz steht symbolisch für ein gemeinsames Ziel, das nur durch Zusammen-

arbeit und gute Kommunikation erreicht werden kann. Diese symbolische Dimension verstärkt die Bedeutung der Übung und macht es leichter, die Erkenntnisse später in das eigene Umfeld zu übertragen.

GESCHICHTEN WECKEN EMOTIONEN UND SCHAFFEN IDENTIFIKATION

Emotionen spielen eine zentrale Rolle im Lernprozess. Je mehr eine Übung emotionale Reaktionen hervorruft – sei es Freude, Spannung oder sogar Herausforderungen – desto eher bleibt sie im Gedächtnis. Storytelling hat die Kraft, starke emotionale Verbindungen herzustellen, weil die Teilnehmenden sich mit den Charakteren, der Handlung oder den Zielen der Geschichte identifizieren können.

Wenn eine Übung in eine Geschichte eingebettet wird, die emotional berührt, fühlen sich die Teilnehmenden stärker eingebunden und sind motivierter, die Aufgabe zu lösen. Dies kann besonders nützlich sein, um Widerstände oder Unsicherheiten abzubauen, die bei herausfordernden Übungen auftreten können. Die Geschichte gibt den Teilnehmenden das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein, was das Gemeinschaftsgefühl fördert und sie motiviert, ihr Bestes zu geben.

GESCHICHTEN SCHAFFEN STRUKTUR UND FOKUS

Outdoor-Übungen können manchmal chaotisch oder überwältigend wirken, besonders wenn sie viele verschiedene Schritte oder Ziele beinhalten. Eine gut erzählte Geschichte kann hier als roter Faden dienen, der die Übung strukturiert und den Teilnehmenden hilft, den Überblick zu behalten. Sie wissen, in welchem Abschnitt der Geschichte sie sich befinden, was als nächstes

>>

kommt und warum sie das tun. Dies kann den Teilnehmenden ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung geben, was besonders in komplexen oder langen Übungen wichtig ist.

Darüber hinaus bietet eine Geschichte den Teilnehmenden einen klaren Fokus. Anstatt sich nur auf einzelne Aufgaben zu konzentrieren, sehen sie den größeren Zusammenhang und verstehen, wie jeder Schritt zur Lösung des Gesamtproblems beiträgt. Dies fördert nicht nur die Motivation, sondern auch das strategische Denken, da die Teilnehmenden lernen, den nächsten Schritt im Kontext der gesamten Geschichte zu planen.

KREATIVITÄT UND FANTASIE FÖRDERN

Storytelling öffnet auch die Tür für Kreativität und Fantasie, was in Outdoor-Übungen besonders wertvoll sein kann. Geschichten regen dazu an, über den Tellerrand zu schauen und neue Lösungsansätze zu finden. Sie laden die Teilnehmenden ein, ihre gewohnten Denkweisen zu verlassen und kreative Wege zu gehen, um die gestellten Aufgaben zu bewältigen. Diese kreative Freiheit kann auch auf den Arbeitsalltag übertragen werden, wo innovative Ansätze oft der Schlüssel zu einer erfolgreichen Problemlösung sind.

DER TRANSFER IN DEN ARBEITSALLTAG

Eine der größten Herausforderungen bei Outdoor-Übungen ist es, die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen auf die berufliche Realität zu übertragen. Geschichten helfen dabei, weil sie einen klaren Handlungsrahmen bieten, der leicht auf verschiedene Situationen übertragen werden kann. Die Symbolik und die emotionalen Erlebnisse, die durch die Geschichte

geschaffen werden, bleiben im Gedächtnis und können im beruflichen Alltag als Metapher oder Anker verwendet werden, um die gelernten Lektionen abzurufen.

Ein Team, das beispielsweise in einer Übung durch eine Geschichte geführt wurde, in der sie als Gruppe eine schwierige Mission bewältigen musste, kann später im Büro auf diese Erfahrung zurückgreifen, wenn sie vor einer echten Herausforderung stehen. Die Geschichte und die gemeinsamen Erlebnisse schaffen eine gemeinsame Sprache und einen Referenzrahmen, der im Arbeitsalltag nützlich ist.

BEISPIELE FÜR STORYTELLING IN OUTDOOR-ÜBUNGEN

Die Expedition: Die Gruppe befindet sich auf einer fiktiven Expedition und muss gemeinsam ein Ziel erreichen, etwa einen Berggipfel. Diese Geschichte kann verwendet werden, um Themen wie Zielsetzung, Planung und Kooperation zu behandeln.

Die Rettungsmission: Die Gruppe erhält die Aufgabe, „in Not geratene“ Objekte oder Teammitglieder zu retten. Hier kann Vertrauen, Teamwork und Problemlösung in den Vordergrund gestellt werden.

Der Schatzsucher: Die Teilnehmenden gehen auf eine abenteuerliche Schatzsuche, die voller Hindernisse und Rätsel ist. Diese Geschichte eignet sich hervorragend, um Themen wie Kommunikation, Führungsstile und Zusammenarbeit zu bearbeiten.





DAS IDEALE GELÄNDE FÜR OUTDOOR-TEAM- BUILDING-ÜBUNGEN

AUSWAHLKRITERIEN UND EMPFEHLUNGEN

Die Auswahl des richtigen Geländes für Outdoor-Teambuilding-Übungen spielt eine wesentliche Rolle für den Erfolg der Veranstaltung. Ein gut gewähltes Gelände bietet nicht nur physische Herausforderungen und Raum für Teamarbeit, sondern schafft auch eine Umgebung, in der Naturerfahrungen und die Stärkung der Sinne gezielt gefördert werden.

05

SICHERHEIT UND ZUGÄNGLICHKEIT

Sicherheit ist der zentrale Faktor bei der Wahl des Geländes. Das Gelände muss frei von Gefahren wie instabilen Oberflächen, rutschigen Hängen, losen Felsen oder gefährlichen Höhenunterschieden sein, um Unfälle zu vermeiden. Die Übungsleitung sollte das Gelände vorab erkunden, um eventuelle Risiken frühzeitig zu erkennen.

> **Sturz- und Unfallgefahr:** Vermeiden Sie riskante Bereiche wie steile Klippen oder Gewässer ohne gesicherten Zugang. Besonders in Übungen, bei denen die Augen verbunden werden oder in denen körperliche Belastungen eine Rolle spielen, muss das Gelände sicher und kontrollierbar sein.

> **Notfallzugang:** Achten Sie darauf, dass das Gelände im Notfall gut erreichbar ist. Ideal sind Gebiete mit Zugang zu Straßen oder klar markierten Wegen, sodass bei Bedarf Rettungsdienste schnell vor Ort sein können. Mobilfunkempfang für Notrufe sollte gewährleistet sein.

KOMFORT UND INFRASTRUKTUR

Obwohl der Fokus auf den Outdoor-Erfahrungen liegt, sollten auch Komfort und grundlegende Infrastrukturen berücksichtigt werden.

> **Toiletten und sanitäre Einrichtungen:** In der Nähe des Geländes sollten, wenn möglich, Toiletten und Wasserstellen vorhanden sein. Falls dies nicht gegeben ist, sollten Alternativen (z.B. klare Anweisungen zur Nutzung der Natur) angeboten werden.

> **Schutzhütten oder Unterstände:** Besonders bei wechselhaftem Wetter oder für Reflexionsphasen ist es nützlich, über Schutzhütten oder

überdachte Sitzgelegenheiten zu verfügen. Diese können auch als Pausenraum dienen, wenn die Gruppe eine kurze Erholung braucht.

> **Ruhige Umgebung:** Wählen Sie ein Gelände, das möglichst abgeschieden und ruhig ist, um Ablenkungen zu minimieren. Dies fördert die Konzentration und die Reflexionsfähigkeit der Teilnehmenden.

LOGISTIK UND AUSTRÜSTUNG

Die Logistik spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Ausrüstung und Materialien ins Gelände zu bringen und bereitzustellen.

> **Transport der Ausrüstung:** Planen Sie, wie die benötigte Ausrüstung (z.B. Seile, Karabiner, Helme, Erste-Hilfe-Kits) ins Gelände transportiert werden kann. Wenn der Zugang schwierig ist, sollten Sie dies in der Vorbereitung berücksichtigen und eventuell Hilfsmittel wie Tragen oder Transportkarren verwenden.

> **Notwendige Ausrüstung für das Gelände:** Neben der persönlichen Ausrüstung der Teilnehmenden sollten Sie stets ausreichend Erste-Hilfe-Material, Trinkwasser, Karten und Mobilfunkgeräte mitbringen. Je nach Übung benötigen Sie auch spezifische Kletterausrüstung oder andere Materialien wie Augenbinden oder Markierungen.

Wenn Sie vorhaben im Laufe der Veranstaltung weitere Wegstrecken zurückzulegen, so planen Sie die material-intensiven Übungen näher am Ausgangspunkt.

VIelfalt des Geländes und Flexibilität für unterschiedliche Übungen

Ein abwechslungsreiches Gelände ermöglicht es, unterschiedliche Übungstypen durchzuführen und verschiedene Lernziele zu fördern. Die Kombination von offenen Flächen, bewaldeten Abschnitten und eventuell Gewässern oder Hügeln bietet zahlreiche Möglichkeiten für kreative Teambuilding-Übungen.

> **Flache und offene Flächen:** Diese eignen sich besonders für Übungen, bei denen die Zusammenarbeit und Kommunikation im Vordergrund stehen. Offene Flächen bieten Raum für größere Gruppenaktivitäten oder reflektierende Gespräche nach den Übungen.

> **Wälder und bewachsene Gebiete:** Wälder bieten einen geschützten Raum, der sich für Achtsamkeitsübungen und Übungen zur Orientierung eignet. Der dichte Bewuchs regt die Sinne an und bietet gleichzeitig Schutz und Ruhe.

> **Wälder und Wiesen:** Diese Gebiete bieten eine reiche Bandbreite an Texturen, Gerüchen und Geräuschen. Wälder laden dazu ein, den Tastsinn durch das Ertasten von Baumrinde oder den weichen Waldboden zu schärfen, während Wiesen oft von einem intensiven Duft und einem weichen Untergrund geprägt sind.

> **Gewässer:** Flüsse, Bäche oder Seen bieten Möglichkeiten, den Klang des Wassers zu erleben und taktile Übungen durchzuführen, wie das Überqueren von Wasserstellen oder das Ertasten von Steinen und Sand am Ufer.

> **Hügel und Felsformationen:** Diese Geländetypen bieten sowohl visuelle als auch taktile Herausforderungen. Das Erklimmen eines Hügels oder das Erkunden von Felsformationen kann das räumliche Sehen, das Fühlen von Oberflächenstrukturen und die Zusammenarbeit im Team fördern.

> **Übungen mit verbundenen Augen:** Wenn Teilnehmende die Augen verbunden haben, muss das Gelände besonders sicher und leicht zugänglich sein. Vermeiden Sie Unebenheiten, Hindernisse oder andere Gefahren, die zu Verletzungen führen könnten, außer diese Hindernisse sind Teil der Übung

> **Kletterübungen und Seilsicherung:** Wenn Kletterübungen Teil des Programms sind, benötigen Sie sichere Felsen oder künstliche Kletterwände. Stellen Sie sicher, dass das Gelände für Kletteraktivitäten freigegeben ist und dass alle notwendigen Sicherheitsvorkehrungen wie stabile Verankerungspunkte vorhanden sind.





OUTDOOR-ERFAHRUNGEN SIND NATURERFAHRUNGEN

BEOBACHTUNG UND DIE 5 SINNE

Die natürliche Umgebung bietet nicht nur physische Herausforderungen, sondern auch vielfältige Möglichkeiten, die Teilnehmenden tiefer mit ihren Sinnen zu verbinden und ihre Wahrnehmung zu schärfen. Ein gut ausgewähltes Gelände sollte daher auch das Potenzial bieten, den Teilnehmenden eine intensive Naturerfahrung zu ermöglichen und die fünf Sinne anzusprechen.

06

UMWELTVERTRÄGLICHKEIT UND NATURSCHUTZ - NIMM NICHTS MIT AUSSER ERINNERUNGEN, LASSE NICHTS DA AUSSER FUSSSPUREN

Outdoor-Übungen sollten im Einklang mit der Natur stehen und die Umwelt respektieren. Es ist wichtig, das Gelände so auszuwählen und zu nutzen, dass keine Schäden an der Natur entstehen.

> **Schutzgebiete und sensible Zonen:** Vermeiden Sie geschützte Naturreservate oder andere sensible Zonen, in denen Pflanzen- oder Tierarten gefährdet sein könnten. Wenn das Gelände in einem Schutzgebiet liegt, stellen Sie sicher, dass Sie die notwendigen Genehmigungen einholen und dass die Teilnehmenden über den respektvollen Umgang mit der Natur informiert sind.

> **Vermeidung von Schäden:** Achten Sie darauf, dass das Gelände nicht durch intensive Nutzung beschädigt wird. Wege sollten genutzt werden, um Trittschäden zu minimieren. Nachhaltigkeit sollte ein zentrales Thema der Veranstaltung sein.

> **Jeder Art von Müll wird wieder mitgenommen:** Alles, was nicht aus der Natur selbst stammt, wird wieder mitgenommen. Alle Materialien, die wir aus der Natur ausgeliehen haben, werden wieder möglichst am selben Platz zurückgegeben.

NATURERFAHRUNG ALS TEIL DES LERNPROZESSES

Die Natur bietet ein einzigartiges Umfeld, das sich deutlich vom Büroalltag abhebt. Das bewusste Erleben der Natur fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern kann auch tiefere Erkenntnisse und Reflexionen anregen. Outdoor-Teambuilding-Übungen in der Natur schaffen einen Rahmen, der es den Teilnehmenden ermöglicht, die Ablenkungen des Alltags hinter sich zu lassen und sich voll und ganz auf die Gruppenprozesse und das eigene Erleben zu konzentrieren.

> **Natur als Metapher:** Viele natürliche Phänomene und Herausforderungen im Gelände – sei es das Überwinden eines Hügels, das Navigieren durch einen dichten Wald oder das Meistern einer Flussüberquerung – lassen sich symbolisch auf berufliche oder persönliche Herausforderungen übertragen. Diese Metaphern können im Nachgang für Reflexions- und Transferprozesse genutzt werden.

> **Ruhe und Entschleunigung:** Das Arbeiten in einer natürlichen Umgebung kann dabei helfen, den Teilnehmenden eine Pause vom hektischen Alltag zu bieten. Die Natur hat eine beruhigende Wirkung, die den Stress abbaut und die Konzentration fördert. Dadurch wird der Raum für kreative Problemlösungen und tieferes Nachdenken geschaffen.

BEOBSACHTUNG UND ACHTSAMKEIT: DIE NATUR ALS LERNUMFELD

Ein wichtiger Bestandteil der Naturerfahrung ist die Förderung von Achtsamkeit und genauer Beobachtung. Die Teilnehmenden können durch bewusste Naturbeobachtungen lernen, im Moment präsent zu sein und ihre Umgebung mit all ihren Details wahrzunehmen. Diese Achtsamkeit kann auch auf Teamprozesse und die Dynamik innerhalb der Gruppe übertragen werden.

> **Tier- und Pflanzenwelt:** Das Beobachten von Tieren und Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung kann die Sinne der Teilnehmenden schärfen und sie ermutigen, genauer hinzusehen. Diese Beobachtungen fördern nicht nur die Wahrnehmung von Details, sondern auch den Respekt für die Umwelt und die Zusammenarbeit in einem komplexen System.

> **Naturphänomene als Lernimpulse:** Wind, Wetter, Lichtverhältnisse und Geräusche in der Natur können als Anreize genutzt werden, um die Teilnehmenden auf bestimmte Themen aufmerksam zu machen, z.B. wie man sich an wechselnde Bedingungen anpasst oder Herausforderungen flexibel meistert. Die Natur ist ein dynamisches Umfeld, das ständige Anpassung erfordert – eine wertvolle Lektion für den beruflichen Alltag.

DIE 5 SINNE: DEN KÖRPER UND DIE UMGEBUNG BEWUSST ERLEBEN

Outdoor-Teambuilding-Übungen bieten eine ausgezeichnete Gelegenheit, die Sinne zu schärfen und die Wahrnehmung zu intensivieren. Das bewusste Erleben der fünf Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) kann den Teilnehmenden helfen, sich stärker mit der Umgebung und der Gruppe zu verbinden. Übungen, die auf die Sinne abzielen, fördern die Konzentration, den Teamgeist und die Reflexion.

SEHEN:

> Die visuelle Wahrnehmung spielt eine zentrale Rolle bei Outdoor-Aktivitäten. Das Gelände sollte visuelle Anreize bieten, wie beeindruckende Landschaften, weite Aussichten oder interessante Naturformationen, die den Teilnehmenden helfen, sich visuell zu orientieren und neue Perspektiven zu entdecken.

> **Übungstipp:** Führen Sie eine Übung durch, bei der die Teilnehmenden die Augen schließen und ihre Umgebung nur durch verbale Anweisungen oder andere Sinne erleben. Dies schärft die Aufmerksamkeit für Details und verbessert die Fähigkeit zur Zusammenarbeit.

HÖREN:

> In der Natur ist der Klang oft subtil und vielschichtig. Das Rauschen des Windes, Vogelgesang oder das Plätschern eines Baches können die Sinne beruhigen und die Achtsamkeit fördern.

> **Übungstipp:** Lassen Sie die Gruppe eine Weile schweigend durch das Gelände gehen, um den Fokus auf die Geräusche der Umgebung zu lenken. Eine anschließende Reflexion kann zeigen, wie stark sich Geräusche auf die Wahrnehmung auswirken.

FÜHLEN:

> Die taktile Wahrnehmung wird durch Berührungen und Bewegungen in der Natur besonders gefördert. Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten, Pflanzen, Steine und Wasser bieten eine reiche Vielfalt an Texturen, die erkundet werden können.

> **Übungstipp:** Bauen Sie Übungen ein, bei denen die Teilnehmenden mit verbundenen Augen durch das Gelände geführt werden oder bestimmte Objekte nur durch Berührung erkennen sollen. Dies fördert das Vertrauen und die Sensibilität für den eigenen Körper und die Umgebung.

RIECHEN:

> Die Natur bietet ein breites Spektrum an Gerüchen – von frischer Waldluft bis hin zu blühenden Blumen oder der feuchten Erde nach einem Regen. Diese Gerüche können Erinnerungen wecken und Emotionen beeinflussen.

> **Übungstipp:** Fördern Sie Achtsamkeitsübungen, bei denen die Teilnehmenden die Umgebung bewusst durch den Geruchssinn wahrnehmen, etwa nach einer Regenphase oder in der Nähe von Pflanzen.

SCHMECKEN:

> Während das Schmecken in Outdoor-Übungen nicht im Vordergrund steht, können bestimmte Übungen oder Pausenmomente – wie das gemeinsame Essen von lokalen Früchten oder Picknicks – diese Sinneswahrnehmung dennoch bereichern.

> **Übungstipp:** Organisieren Sie ein Picknick mit regionalen Produkten oder eine Übung, bei der essbare Pflanzen aus der Umgebung bestimmt werden. Dies kann nicht nur den Geschmacksinn ansprechen, sondern auch das Wissen über die Natur fördern.





CHECKLISTE FÜR ÜBUNGSLEITER:INNEN

VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG
VON OUTDOOR-ÜBUNGEN

07

VORBEREITUNG VOR DER VERANSTALTUNG

1. ZIELE UND INHALTE FESTLEGEN:

> Themenschwerpunkte klären (z.B. Vertrauen, Kommunikation, Führungsstile, Problemlösung).

> Übungen in eine passende Geschichte einbetten (Storytelling für bessere Einbindung).

2. TEILNEHMENDE INFORMIEREN:

> Vorabinformationen zur Veranstaltung geben: Treffpunkt, Uhrzeit, Dauer (inkl. Anforderungen, Risiken, Ausrüstung).

> Wenn nötig sensible Themen wie physische Nähe, Unsicherheit und Grenzen des persönlichen Raums ansprechen. Klären ob und wie weit Vorgesetzte bei den Übungen anwesend sind.

3. SICHERHEITSASPEKTE KLÄREN:

> Sicherheit der Teilnehmenden gewährleisten (physische Herausforderungen und psychische Belastungen beachten). Wettervorhersage in die Planung mit einbeziehen.

> Eventuell für einen geschützten, trockenen Raum sorgen.

> Check der örtlichen Gegebenheiten (Gelände prüfen auf Sturzgefahr, Unebenheiten, Hindernisse).

4. AUSTRÜSTUNG VORBEREITEN:

> Persönliche Ausrüstung:

- Wetterfeste Kleidung (Regenjacke, wärmende Schichten)
- Festes Schuhwerk (Wanderschuhe, rutschfeste Sohlen)
- Sonnencreme, Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- Genügend Trinkwasser und Snacks

> Sicherheitsausrüstung:

- Kletterausrüstung (Helme, Gurte, Seile) je nach Übung
- Erste-Hilfe-Set
- Mobiltelefon für Notfälle, eventuell Karten vom Gelände (Google Maps ist ev. nicht verfügbar)
- Markierungen für das Gelände (Fahnen, Seile, zur Orientierung)

> Transport der benötigten Ausrüstung

- Ausrüstung, die bei den Übungen benötigt wird, muss an den Übungsort transportiert werden. Planen Sie auch den Transport der Ausrüstung in unwegsames Gelände: Brauchen Sie Kisten, Säcke, Transportrodel oder -wägen. Kalkulieren Sie auch das Gewicht der Ausrüstung mit ein, wenn Sie längere Wege zurücklegen müssen.
- Planen Sie ausrüstungsintensive Übungen immer näher am Ausgangspunkt

5. PLANUNG VON PAUSEN UND ERHOLUNGSZEITEN:

> Ausreichende Pausen einplanen (mentale und physische Erholung ermöglichen).

> Verpflegungspunkte für die Teilnehmenden (Wasser, Snacks) bereitstellen.

DURCHFÜHRUNG DER ÜBUNGEN**1. EINSTIMMUNG UND EINFÜHRUNG:**

- > Begrüßung der Teilnehmenden und Einführung in das Thema.
- > Storytelling nutzen, um die Übungen in einen sinnvollen Rahmen einzubetten.
- > Sicherheitshinweise und Verhaltensregeln klar kommunizieren.

2. SICHERUNGSTECHNIKEN WÄHREND DER ÜBUNGEN:

- > Gruppenmitglieder als Sicherungspersonen einweisen.
- > Bei Übungen mit Augenbinden: Blinde Teilnehmende durch verbale und physische Anleitung unterstützen.
- > Sicherungspersonen sollen Hindernisse im Gelände erkennen und sicher führen.
- > Engen Kontakt zu blinden Teilnehmenden halten, besonders in unwegsamem Gelände.

3. NOTFALLPLAN KOMMUNIZIEREN:

- > Klare Anweisungen, wie im Notfall (z.B. Sturz oder Unfall) zu handeln ist.
- > Erste-Hilfe-Verantwortliche benennen und Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen.
- > Mobiltelefon oder Funkgerät einsatzbereit halten.
- > Notausgänge oder Rückzugswege im Gelände festlegen.

4. WOHLBEFINDEN UND GRUPPEN-DYNAMIK IM BLICK BEHALTEN:

- > Gruppenzusammenhalt durch humorvolle Elemente und Leichtigkeit fördern.
- > Regelmäßige Reflexionsmomente und Feedback-Runden einbauen.
- > Auf Anzeichen von mentaler oder physischer Überforderung achten und entsprechende Pausen einlegen.

NACHBEREITUNG**1. REFLEXION UND TRANSFER:**

- > Gemeinsame Reflexion über die erlebten Übungen (Was haben wir gelernt? Was nehmen wir mit?).
- > Transfer der symbolischen Erkenntnisse in den Arbeitsalltag fördern.
- > Rückmeldung der Teilnehmenden zur Veranstaltung einholen.

2. DOKUMENTATION:

- > Ergebnisse und Erkenntnisse dokumentieren.
- > Sicherheitsvorkehrungen und Ablauf überprüfen (was hat funktioniert, was nicht?).

NOTFALL- UND UNFALLANLEITUNG**1. RUHE BEWAHREN UND ÜBERBLICK BEHALTEN:**

- > Ruhe ausstrahlen und die Gruppe beruhigen.
- > Suchen Sie Unterstützung – Benennen Sie Verantwortliche, die sich um die Verletzten kümmern, die Gruppe anleiten oder Hilfe holen.

2. ERSTE-HILFE LEISTEN:

- > Erste-Hilfe-Set nutzen, Verletzungen versorgen (Verbände anlegen, Schürfwunden desinfizieren, etc.).
- > Falls nötig, stabile Seitenlage anwenden, Wunden versorgen, Schock vermeiden.

3. NOTRUF ABSETZEN:

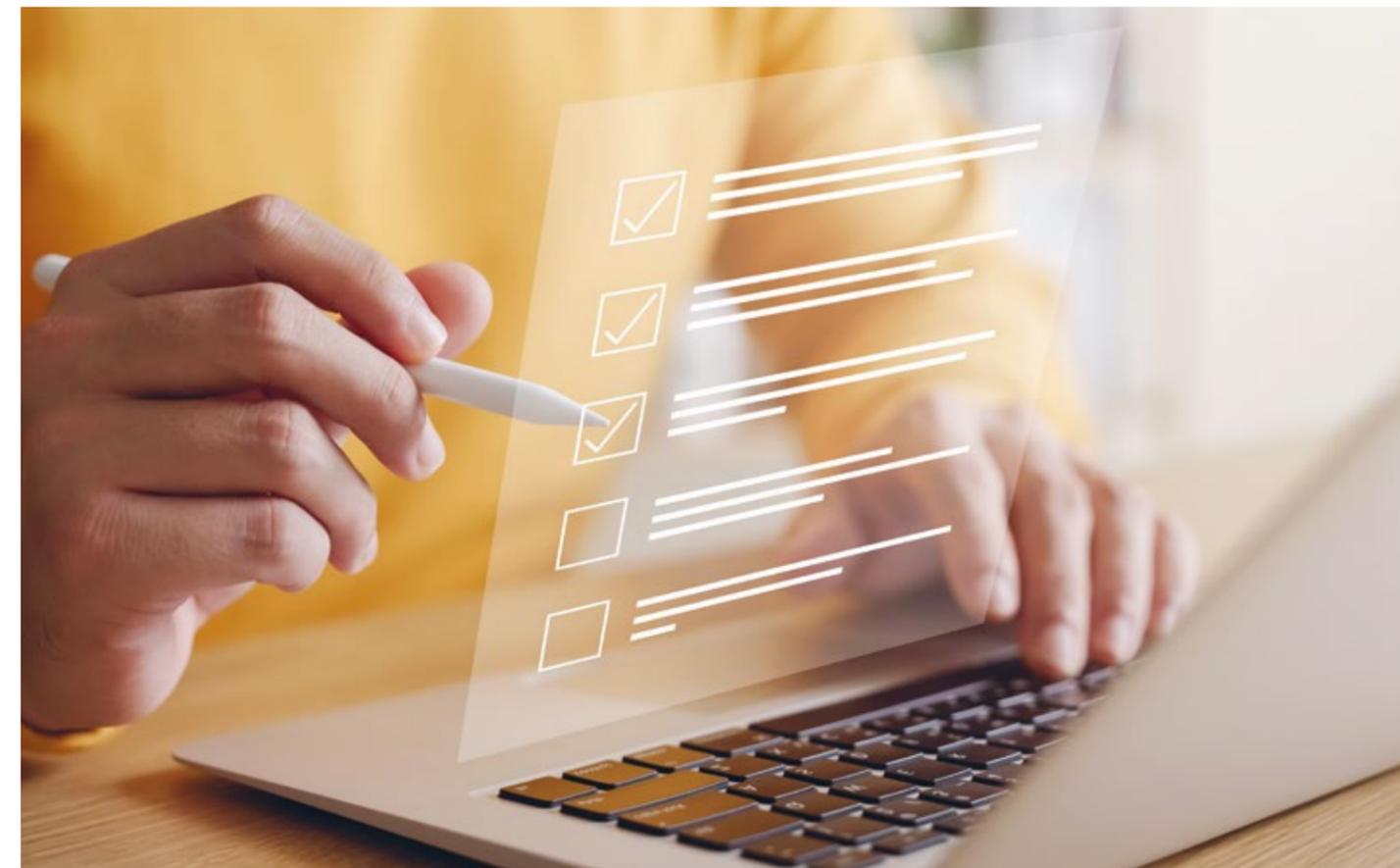
- > Notrufnummer (112) wählen, Ort und Situation beschreiben.
- > Genaue Informationen zu Verletzungen und Zustand der Betroffenen geben.

4. ABSICHERUNG DES UNFALLORTES:

- > Den Unfallort absichern und die Gruppe von Gefahrenstellen fernhalten.
- > Betroffene nicht alleine lassen und sicherstellen, dass sie nicht weiter gefährdet sind.

5. TRANSPORT ORGANISIEREN:

- > Wenn nötig, einen sicheren Transport ins nächste Krankenhaus oder zum nächsten Arzt organisieren.
- > Bei kleineren Verletzungen eventuell Rückkehr zur Basis und Behandlung vor Ort organisieren.





ÜBERBLICK ÜBER KLETTERAUSRÜSTUNG UND TIPPS ZUR SICHEREN ANWENDUNG

Beim Einsatz von Kletterausrüstung in Outdoor-Übungen ist es wichtig, die einzelnen Bestandteile gut zu kennen und sicher anzuwenden. Hier ist ein Überblick über die wichtigsten Teile der Kletterausrüstung und einige Hinweise zur sicheren Nutzung.

08

1. KLETTERGURT

> Beschreibung:

Ein Klettergurt wird um Hüfte und Beine getragen und dient dazu, den Kletternden mit dem Seil zu verbinden. Er sorgt für eine gleichmäßige Verteilung der Kräfte im Falle eines Sturzes.

> Sichere Anwendung:

Der Gurt sollte eng anliegen, aber nicht zu straff sein. Vor jeder Übung ist es wichtig zu prüfen, ob die Schnallen korrekt geschlossen sind und der Gurt richtig sitzt. Achten Sie auf Anzeichen von Abnutzung wie Risse oder abgenutzte Nähte und ersetzen Sie beschädigte Gurte.

2. KARABINER

> Beschreibung:

Karabiner sind Verschlussgeräte aus Metall, die verwendet werden, um Seile und Gurte miteinander zu verbinden. Es gibt verschiedene Arten von Karabinern, die entweder mit einem Schraubverschluss oder einem automatischen Verschlussmechanismus ausgestattet sind.

> Sichere Anwendung:

Karabiner sollten immer vollständig verschlossen sein, um die Sicherheit zu gewährleisten. Bei Schraubkarabinern muss der Schraubverschluss immer nachgezogen werden. Karabiner dürfen nicht fallen gelassen oder harten Stößen ausgesetzt werden, da dies feine Risse im Metall verursachen kann. Vermeiden Sie zudem, dass Schmutz oder Staub in die Verschlussmechanismen gelangt, da dies ihre Funktion beeinträchtigen könnte. Regelmäßig auf Funktionsfähigkeit und Abnutzung prüfen.

3. SEILE

Es gibt zwei Haupttypen von Kletterseilen, die sich durch ihre Elastizität und den Verwendungszweck unterscheiden:

A. DYNAMISCHES SEIL

> Beschreibung:

Dynamische Seile sind dehnbar und können die Aufprallkraft bei einem Sturz abfedern. Sie werden hauptsächlich beim Sportklettern verwendet, wo ein gewisser Fallraum vorhanden ist.

> Sichere Anwendung:

Dynamische Seile müssen regelmäßig auf Abnutzung, Risse oder Mantelverschiebungen geprüft werden. Lagern Sie das Seil immer trocken und geschützt vor UV-Strahlung, da dies die Lebensdauer beeinträchtigen kann.

B. STATISCHES SEIL

> Beschreibung:

Statische Seile dehnen sich kaum und werden vor allem für Abseilen, Rettungsaktionen oder für das Hochziehen von Lasten verwendet. Da sie nicht nachgeben, sollten sie nicht für Situationen verwendet werden, bei denen ein Sturz möglich ist.

> Sichere Anwendung:

Auch statische Seile sollten regelmäßig auf Abnutzung geprüft und entsprechend den Herstellerangaben gelagert werden. Sie sind nicht für das Klettern mit potenziellen Stürzen geeignet.

4. KLETTERHELM

> **Beschreibung:** Ein Kletterhelm schützt den Kopf vor herabfallenden Steinen oder anderen Gegenständen sowie im Falle eines Sturzes.

> **Sichere Anwendung:**

Der Helm sollte fest, aber bequem sitzen und immer richtig eingestellt werden. Prüfen Sie, ob alle Riemen sicher und korrekt angelegt sind. Ein beschädigter oder abgenutzter Helm sollte sofort ersetzt werden.

6. SCHLINGEN UND BANDSCHLINGEN

> **Beschreibung:**

Schlingen sind Schlaufen aus Seilmaterial, die als Verbindungselemente oder zur Sicherung von Ausrüstungsgegenständen verwendet werden. Sie werden auch verwendet, um Zwischensicherungen zu verlängern oder Fixpunkte zu schaffen.

> **Sichere Anwendung:**

Schlingen sollten regelmäßig auf Abnutzung, Risse und verdrehte Stellen überprüft werden. Sie sollten nicht über scharfe Kanten geführt werden, da dies das Material schwächen kann.

TIPPS ZUR SICHEREN ANWENDUNG DER AUSRÜSTUNG

1. Regelmäßige Kontrolle:

Vor jeder Übung oder Klettereinheit müssen alle Ausrüstungsgegenstände auf Abnutzung, Beschädigungen oder Funktionsstörungen überprüft werden. Dies gilt besonders für Karabiner, Seile, Gurte und Helme.

2. Korrekte Lagerung:

Kletterausrüstung muss stets trocken, sauber und vor UV-Strahlung geschützt gelagert werden. Feuchtigkeit und extreme Temperaturen können die Materialien schwächen und die Lebensdauer verkürzen.

3. Schulung und Training:

Alle Teilnehmenden müssen in der Verwendung der Ausrüstung geschult werden, insbesondere in der Handhabung von Sicherungsgeräten, Seilen und Karabinern. Fehlbedienungen können zu Unfällen führen.

4. Sicherheitsregeln beachten:

Die allgemeinen Sicherheitsregeln beim Klettern müssen strikt eingehalten werden. Dazu gehören ständige Sicherung, die korrekte Verwendung der Ausrüstung und das Tragen eines Helms.

5. Gewichtsbelastung und

Sturzfaktoren beachten:

Seile und Karabiner haben Belastungsgrenzen, die nicht überschritten werden dürfen. Es ist wichtig, die spezifischen Belastungsdaten der Ausrüstung zu kennen und sich an die vorgegebenen Normen zu halten.

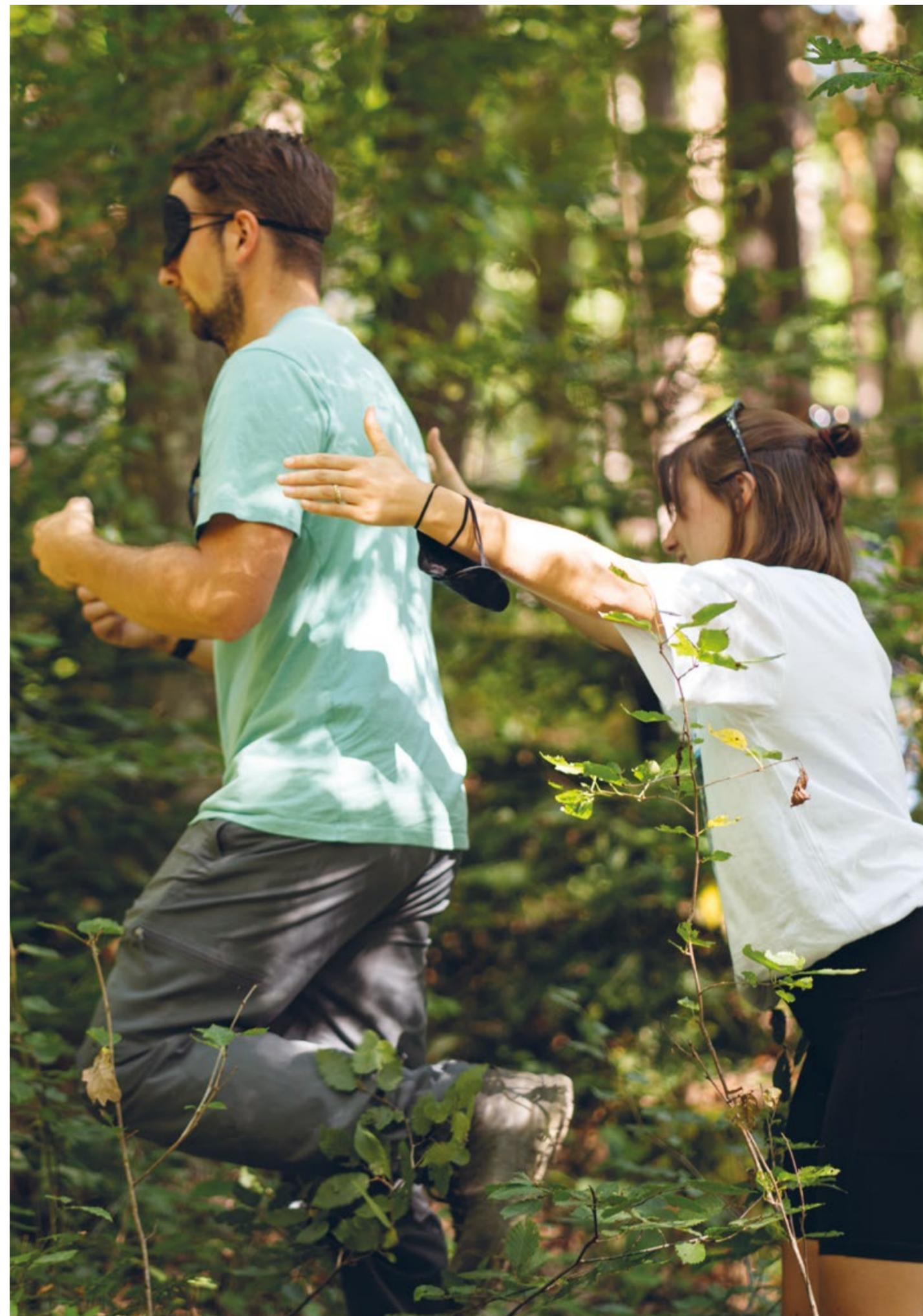


Methoden **BAG**

OUTDOOR-PÄDAGOGIK UND TEAMBUILDING-ÜBUNGEN

- | | | | |
|----|----------------------------|-----|-----------------------------|
| 44 | Atomunfall | 74 | Flussüberquerung |
| 46 | Aufstellungsübung | 76 | Formen & Stäbe |
| 48 | Balancebrett | 78 | Land Art |
| 50 | Ball Chaos | 80 | Nagelprobe |
| 52 | Blind Abseilen | 82 | Natur-Puzzle |
| 54 | Blind zurufen | 84 | Riesenschleuder |
| 56 | Blinde Geschichte erzählen | 86 | Rinnenspiel |
| 58 | Blinder Wurm | 88 | Schwarze Pädagogik |
| 60 | Blindes Seilquadrat | 90 | Seil-V |
| 62 | Bogenschießen | 92 | Sinneswanderung |
| 64 | Criss Cross | 94 | Spinnennetz |
| 66 | Da Vinci Knoten | 96 | Turm zu Babel (Fröbel Turm) |
| 68 | Die magische Hand | 98 | Vertrauensfall |
| 70 | Direttissima | 100 | Vulkan |
| 72 | Empathie-Dialog | 102 | Wood Sticks |

09



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✗ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Verbesserung der Teamkoordination und -kommunikation unter Stress
- Entwicklung und Umsetzung komplexer Pläne in dynamischen Szenarien
- Stärkung der Problemlösungsfähigkeiten und Krisenmanagement

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-60 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Bandschlingen / Karabiner / Eimer oder Kübel, zur Hälfte mit Wasser gefüllt
Eine Holzplatte mit einem Bein und vielen Schnüren (für die Steuerung des Transports)

DIE ROLLE DER BAG-LEITENDEN

- Vorbereitung der Übungsumgebung und Materialien
- Einführung in die Übung und Erklärung der Ziele und Regeln
- Überwachung der Übungsdurchführung und Sicherheit
- Moderation der Reflexionsphase nach der Übung

#Kommunikation #Change Management
#Gruppenrollen #Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung #Arbeitsanleitungen und Anweisungen
#Kooperation #Spezielle Materialien

METHODE DER ATOMUNFALL

METHODENBESCHREIBUNG

Story zur Methode:

Verstrahltes Material, im Fall der Übung repräsentiert durch Wasser in einem Kübel, muss geborgen werden. Dazu muss sich eine Person vor den Strahlen schützen, indem sie einen Schutzanzug anzieht und eine Augenbinde aufsetzt. Sie hat eine gewisse Zeit (1-2 Minuten) zur Verfügung, diesen Kübel aus dem Strahlenbereich zu bergen und zum Transporter zu bringen. Danach ist die Strahlenbelastung zu hoch und die Person muss gewechselt werden. Nachdem der Kübel geborgen ist, wird er mit einem speziellen Transporter, meist ein Brett mit den Schnüren (siehe Foto), zu einem Platz transferiert, wo das Material abtransportiert wird. Die Personen dürfen den Kübel nicht berühren und ihm auch nicht nahekommen. Das heißt, die Schnüre dürfen nur am Ende angefasst werden. Gemeinsam wird der Kübel zu dem Abholplatz gebracht. Nachdem die erste Gruppe das Material geborgen hat und es die zweite Gruppe zum Abholplatz transportiert hat, muss eine dritte Gruppe den Abholplatz kennzeichnen, so dass der Transporter, der das Material abholt, auch das Ziel erkennen kann. Die Gruppe bekommt den Auftrag, den Platz so mit einem Bild zu kennzeichnen, dass das Warnzeichen für „Achtung atomare Strahlung“ darstellt. Das Symbol ist durch Materialien so zu legen, dass man es erkennen kann. Hier kann entweder Naturmaterial oder persönliche Gegenstände der Teilnehmenden verwendet werden.

"Der Atomunfall" ist eine anspruchsvolle Teamübung, die darauf abzielt, die Fähigkeiten der Teilnehmenden im Umgang mit komplexen



und gefährlichen Situationen zu testen und zu entwickeln. Die Teilnehmenden müssen dabei verschiedene Rollen übernehmen, von der direkten Bergung über den Transport bis hin zur Entsorgung des Materials. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Bandschlingen, Karabinern und einer speziell konstruierten Holzplatte mit Schnüren zur Steuerung ist notwendig, um die Geschichte realistisch erscheinen zu lassen. Diese Werkzeuge symbolisieren die technischen Hilfsmittel, die in realen Rettungs- und Bergungseinsätzen verwendet werden.

Die Methode erfordert ausgeprägte Kommunikationsfähigkeiten, da die Teilnehmenden während des gesamten Prozesses in ständigem Austausch stehen müssen, um den Fortschritt der Bergung und die Koordination der verschiedenen Aufgaben sicherzustellen. Die Teilnehmenden lernen, unter Zeitdruck effektiv zusammenzuarbeiten und dabei sowohl sicherheitsorientiert als auch effizient zu handeln.

In der Reflexionsphase wird diskutiert, wie die Gruppe die Herausforderungen gemeistert hat, welche Strategien erfolgreich waren und wie die Kommunikation und Kooperation innerhalb der Gruppe verbessert werden könnten. Diese Diskussion bietet wertvolle Einblicke in die Teamdynamik und das Krisenmanagement. Die Methode bietet eine praxisnahe Erfahrung, die das Bewusstsein für die Bedeutung von gut geplanten und gut kommunizierten Aktionen in kritischen Situationen schärft.

Diese Methode ist besonders wirkungsvoll, um die Bedeutung von klarer Kommunikation und präzisen Anweisungen in einem Teamkontext zu verdeutlichen. Sie hilft den Teilnehmenden, die Herausforderungen und Schwierigkeiten zu erkennen, die entstehen, wenn visuelle Hilfsmittel nicht verfügbar sind, und fördert das Vertrauen und die Abhängigkeit von anderen Teammitgliedern. Sie betont die Wichtigkeit der Koordination von Teams und/oder Subteams.

Nach der Durchführung der Methode ist eine ausführliche Diskussions- und Reflexionsrunde entscheidend. In dieser Runde sollten die Erfahrungen der Teilnehmenden besprochen werden, insbesondere wie sie die Führung wahrnahmen, wie effektiv die Kommunikation war und welche emotionalen oder praktischen Schwierigkeiten sie erlebten. Dies fördert ein tieferes Verständnis für die Herausforderungen und Komplexitäten, die mit Führungsaufgaben verbunden sind, insbesondere in Situationen, in denen die üblichen Kommunikationskanäle eingeschränkt sind.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/OHqY6QFN6el>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✗ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Förderung des gegenseitigen Kennenlernens
- Verstehen von Teamdynamiken
- Aufbau von Gemeinschaftsgefühl

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
15-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Keine Materialien nötig
Optional: Ein Seil oder eine Markierung
für den schmalen Weg

#Kommunikation
#Gruppenrollen
#kein Material

METHODE AUFSTELLUNGSÜBUNG

METHODENBESCHREIBUNG

Die "Aufstellungsübung" ist eine Methode, bei der die Teilnehmenden sich entlang eines Seils oder eines schmalen Weges nach verschiedenen Kriterien aufstellen. Ein gängiges Kriterium ist das Geburtsdatum, von Januar bis Dezember. Als Erschwernis bei der Übung kann auch vorgegeben werden, dass die Teilnehmenden heraus und ihre Position ohne mündliche Kommunikation finden müssen oder das Seil nicht verlassen werden darf. Dies fördert die physische Nähe und erfordert nonverbale Kommunikationsfähigkeiten.

Neben dem Geburtsdatum können auch andere Kriterien wie die Entfernung zum Arbeitsplatz, die Anzahl der Geschwister oder Kinder oder gemeinsame Interessen wie Hobbys oder Sportarten verwendet werden. Die Methode kann zur Bildung von Untergruppen führen, die auf gemeinsamen Merkmalen basieren, was das Kennenlernen und die Gemeinschaftsbildung innerhalb der Gruppe erleichtert.

Die Aufstellungsübung bietet die Gelegenheit, mehr über die Hintergründe und Persönlichkeiten der Teilnehmenden zu erfahren, ohne zu tief in die Privatsphäre einzudringen. Sie schafft eine entspannte und interaktive Umgebung, die das Eis bricht und den Aufbau von Beziehungen unterstützt. Es ist wichtig, sensibel mit persönlichen Informationen umzugehen, besonders in Bezug auf das Alter.



Diese Methode kann angepasst werden, um verschiedene Themen zu erkunden und fördert ein Klima des Respekts und der Wertschätzung innerhalb der Gruppe. Sie ermöglicht es den Teilnehmenden, das Teamgefühl zu stärken und sich auf eine kreative Weise mit ihren Kolleginnen und Kollegen zu verbinden und sie besser kennen zu lernen.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/7d0EWr9ITwA>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✗ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Veranschaulichung und Diskussion über das Gleichgewicht in der Arbeitsbelastung und Verantwortung
- Förderung des Verständnisses für die Auswirkungen verschiedener Arbeitsbereiche auf die Gesamtorganisation
- Entwicklung von Strategien zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung des organisatorischen Gleichgewichts
- Impact und Gegenstrategien

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:

- Ein kreisrundes Brett mit einem definierten Mittelpunkt
- Eine kleine Auflagefläche oder Stange, auf der das Brett balancieren kann
- Verschiedene Naturmaterialien und Gegenstände (z.B. Steine), die von den Teilnehmer:innen gesammelt werden

#Change Management
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Kooperation
#Spezielle Materialien

METHODE

BALANCEBRETT

METHODENBESCHREIBUNG

Das "Balancebrett" ist eine einfache und kurze Übung um das Konzept des Gleichgewichts innerhalb einer Organisation oder eines Teams anschaulich machen. Die Teilnehmenden wählen Gegenstände aus, die unterschiedliche Gewichte repräsentieren und platzieren diese so auf einem kreisrunden Brett, dass das Brett in Balance bleibt und nicht kippt. Die Herausforderung liegt darin, die Gegenstände entsprechend ihrer Gewichtung und symbolischen Bedeutung so zu positionieren, dass das Gleichgewicht erhalten bleibt. Dies erfordert sorgfältige Planung und Abstimmung innerhalb der Gruppe, da jeder Gegenstand potenziell das gesamte System beeinflussen kann.

Diese Methode veranschaulicht besonders wirkungsvoll, wie verschiedene Aufgaben und Verantwortlichkeiten innerhalb einer Organisation das Gleichgewicht beeinflussen können. Es regt die Teilnehmenden an, über die Verteilung der Arbeitslast nachzudenken. Außerdem zeigt die Methode, wie unterschiedlich gewichtete Aufgaben das organisatorische Wohlergehen beeinflussen. Nach der Durchführung der Übung sollte eine Diskussionsrunde stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erlebnisse teilen und diskutieren, wie die Übung ihre Sicht auf die Balance in ihrer eigenen Arbeit und innerhalb ihrer Teams beeinflusst hat. Diese Reflexion kann dazu beitragen, ein tieferes Verständnis für die Notwendigkeit eines ausgeglichenen

Arbeitsumfelds zu entwickeln und Strategien zu erkennen, die zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung des Gleichgewichts beitragen können.

Das "Balancebrett" eignet sich für Workshops und Trainings, die sich mit Themen wie Teamdynamik, Change Management und Organisationsentwicklung beschäftigen. Es bietet eine anschauliche Methode, um komplexe Zusammenhänge in einer interaktiven und einprägsamen Weise zu vermitteln. Diese Übung ermöglicht es den Teilnehmenden, die Auswirkungen von Gewichtsverlagerungen und ihre Bedeutung für das Gesamtgleichgewicht einer Organisation zu verstehen und praktisch zu erfahren. Sie fördert das Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen Arbeitslast und hilft, Lösungen zu entwickeln, um ein stabiles und produktives Arbeitsumfeld zu schaffen.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/YwxI211XC4Y>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Reflexion der Fähigkeit zum Multitasking und Priorisieren
- Selbstreflexion bezüglich Arbeitsbelastung und -management
- Reaktionsfähigkeit und Agilität in dynamischen Situationen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
20 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:

Eine möglichst große Anzahl von leichten Bällen, wie Schaumstoffbälle oder Tennisbälle

#Gruppenrollen
#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#Spezielle Materialien

METHODE BALL CHAOS

METHODENBESCHREIBUNG

Das "Ball Chaos" ist eine lebendige, lustige und energiegeladene Aktivität, bei der Teilnehmende üben, unter Druck effektiv zu reagieren und Prioritäten zu setzen. Die Übung beginnt damit, dass sich die Gruppe untereinander so viele Bälle wie möglich gleichzeitig zuwirft. Die Teilnehmenden versuchen müssen, so viele wie möglich zu fangen. Diese Situation simuliert die Herausforderungen des Arbeitsalltags, in dem oft mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigt werden müssen.

Im zweiten Teil der Übung sollen die Teilnehmenden den Bällen ausweichen, die auf sie geworfen werden, aber sie gleichzeitig auf-sammeln und wieder werfen. Dies simuliert die Fähigkeit, unnötige oder weniger dringende "Aufgaben" zu erkennen und sich darauf zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

Nach der Durchführung der Übung sollte eine Reflexion stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erlebnisse und Strategien teilen. Diskutieren Sie, welche Ansätze sie angewendet haben und wie diese auf ihre Arbeitsweise übertragbar sind. Besprechen Sie auch, wie die Teilnehmenden sich bei der Entscheidung gefühlt haben, lieber "Bälle" zu fangen oder ihnen auszuweichen, und vor allem wieder weiter zu werfen - was sagt dies über ihre Prioritäten aus?



Das "Ball Chaos" eignet sich dafür den Teilnehmenden, die Notwendigkeit bewusst zu machen, klug zu priorisieren und effizient mit ihren Ressourcen umzugehen. Diese Methode bietet eine praxisnahe und interaktive Möglichkeit, die Herausforderungen des Multitasking und der Prioritätensetzung zu erleben und zu reflektieren.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/Z7FRpxEODsM>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✗ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Stärkung des gegenseitigen Vertrauens des Teams
- Überwindung individueller Ängste und Unsicherheiten
- Entwicklung von Führungsqualitäten und der Fähigkeit, Anweisungen zu geben und dabei Vertrauen zu vermitteln
- Beobachtung von Stimmungen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Augenbinden

Spezielle Materialien:

- Dynamisches Kletterseil, mindestens 40 Meter lang
- Mehrere Bundschlingen und Karabiner
- Klettergurte und Helme

#Vertrauen
#Kommunikation
#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#Augenbinde
#Spezielle Materialien

METHODE BLIND ABSEILEN

METHODENBESCHREIBUNG

Die Methode "Blind Abseilen" ist eine herausfordernde Übung, die das Vertrauen und die Kooperationsfähigkeit innerhalb einer Gruppe stärken soll. Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen aufgeteilt: eine Gruppe sichert, während die andere Gruppe abseilt. Die abseilenden Teilnehmenden können dabei Augenbinden tragen, was das Vertrauen in die sichernden Teammitglieder noch wichtiger macht und die Bedeutung von präziser und klarer Kommunikation unterstreicht.

Teilnehmende müssen sich darauf verlassen, dass ihre Kolleginnen und Kollegen sie sicher und effektiv führen. Diese Erfahrung verstärkt die Wichtigkeit des Zuhörens und des Vertrauens in die Anweisungen der Teammitglieder, besonders in unbekanntem oder unsicheren Situationen. Nach der Durchführung des Abseilens sollten die Teilnehmenden ihre Erlebnisse und Gefühle während der Übung teilen. Diese Reflexion fördert das Verständnis für die emotionalen Aspekte der Teamarbeit und die Bedeutung von Unterstützung und Führung unter Druck.

Die "Blind Abseilen"-Methode eignet sich für Teams, die am Vertrauensaufbau und einer effektiven Kommunikation arbeiten. Sie bietet eine kraftvolle Metapher für die Herausforderungen in der Arbeitswelt, wo Vertrauen und



klare Kommunikation oft entscheidend sind, um gemeinsame Ziele sicher und erfolgreich zu erreichen. Diese Methode bietet eine intensive und eindrucksvolle Möglichkeit, die Dynamik von Vertrauen und Zusammenarbeit in einem Team zu erforschen und zu stärken, indem sie die Teilnehmenden in eine Situation bringt, die klare Kommunikation und gegenseitige Unterstützung erfordert.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/UefkRTAGp7E>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✗ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Stärkung der verbalen Kommunikationsfähigkeiten
- Entwicklung von Vertrauen und Geduld in Teams
- Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung und Anweisungsbefolgung
- Sichtbar machen von Kommunikations- und Führungsstilen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Augenbinden

GELÄNDEBESCHAFFENHEIT

Freies, sicher, begehbare, durchaus auch unebenes Gelände, mit Hindernissen; wie zum Beispiel Wald

#Vertrauen
#Kommunikation
#Führungsstile
#Arbeitsanleitungen und Anweisungen
#Kooperation
#Wahrnehmung schärfen
#Augenbinde

METHODE BLIND ZURUFEN

METHODENBESCHREIBUNG

Die Methode "Blind Zurufen" ist eine dynamische Methode, die darauf abzielt, non-visuelle Kommunikation und Vertrauen innerhalb von Teams zu stärken. Diese Methode eignet sich besonders gut für Team-Building-Aktivitäten und Schulungen, die sich auf Kommunikationsfähigkeiten und Kooperationsbereitschaft konzentrieren.

Die Teilnehmenden werden in Dreiergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe besteht aus einer blinden Person, einer zurufenden Person und einer sichernden Person. Die blinde Person wird mit einer Augenbinde versehen, um jegliche visuelle Wahrnehmung auszuschließen, und an einem vorher festgelegten sicheren Ort im Gelände positioniert. Die "zurufende" Person positioniert sich in einer Distanz von 30-50 Metern von der blinden Person und darf ihren Standort während der gesamten Methode nicht verlassen. Die Hauptaufgabe der zurufenden Person besteht darin, die blinde Person durch präzise und klare verbale Anweisungen zu führen. Die sichernde Person hat die Aufgabe, die Sicherheit der blinden Person zu gewährleisten, ohne direkte körperliche Hilfe zu leisten. Die Aufgabe der sichernden Person beschränkt sich darauf, zu achten, dass die blinde Person nicht versehentlich auf Hindernisse stößt oder den sicheren Bereich verlässt und sich verletzt.

Die zurufende Person gibt der blinden Person klare und präzise Anweisungen, um sie durch das Gelände zu führen. Diese Anweisungen können Richtungsänderungen, Schrittzahl

oder Warnungen vor möglichen Hindernissen umfassen. Die sichernde Person bleibt in der Nähe der "blinden" Person und achtet darauf, dass diese sicher bleibt. Die sichernde Person darf jedoch nicht eingreifen oder die blinde Person berühren, es sei denn, es besteht eine unmittelbare Gefahr. Die Methode endet, sobald die "blinde" Person sicher zum Ziel geführt wurde oder nach einer festgelegten Zeitspanne.

Diese Methode fördert die Fähigkeit, präzise und effektive verbale Anweisungen zu geben und zu empfangen, was Situationen im Arbeitsalltag widerspiegelt, in denen visuelle Hinweise fehlen oder begrenzt sind. Indem sich die blinde Person vollständig auf die Anweisungen der zurufenden Person verlassen muss, wird das Vertrauen innerhalb des Teams gestärkt. Die Rolle der sichernden Person erfordert ein hohes Maß an Geduld und Aufmerksamkeit, da sie das Geschehen aufmerksam beobachten muss, ohne direkt einzugreifen. Die Methode zeigt, wie wichtig es ist, effektiv zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.

Nach der Methode sollten die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, ihre Erfahrungen zu reflektieren und auszutauschen. Mögliche Reflexionsfragen könnten sein: Wie hat sich die blinde Person während der Methode gefühlt? Welche Herausforderungen gab es für die zurufende Person bei der Kommunikation? Wie hat die sichernde Person ihre Rolle empfunden und welche Beobachtungen hat sie gemacht? Welche Erkenntnisse können aus der Methode für die tägliche Teamarbeit abgeleitet werden?

Diese Reflexion hilft den Teilnehmenden, die Erfahrungen aus der Methode zu verarbeiten und in den Alltag zu integrieren, um die Kommunikation und Zusammenarbeit im Team langfristig zu verbessern.



Diese Methode ist besonders wirksam in größeren Gruppen und bei Outdoor-Veranstaltungen, da sie die Herausforderungen der Teamkommunikation in einem "Stimmengewirr" simuliert, ähnlich der biblischen Geschichte vom Turmbau zu Babel. Sie lässt Teilnehmende erleben, wie essentiell klare und direkte Kommunikation ist und fördert ein gemeinsames Verständnis und eine gemeinsame Sprache im Team.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/94xyM9M9VYU>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Förderung der non-verbale Kommunikationsfähigkeiten
- Sensibilisierung für die Bedeutung von Körpersprache und physischem Ausdruck
- Stärkung des empathischen Verständnisses und der kreativen Problemlösung
- Übertragung von Emotionen, Stimmungen und Gefühlen auf Mitmenschen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
15-20 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Augenbinden

#Vertrauen
#Kommunikation
#Problemlösung
#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#Augenbinde

METHODE

BLINDE GESCHICHTE ERZÄHLEN

METHODENBESCHREIBUNG

Die Methode **"Die blinde Geschichte"** ist eine kreative Herausforderung, die die Möglichkeiten und Grenzen non-verbaler Kommunikation erkundet. In dieser Übung werden die Teilnehmenden in Paare aufgeteilt. Eine Person in jedem Paar agiert als "blinde und taubstumme" Person und trägt eine Augenbinde, während die andere Person die Rolle der "stummen" Person übernimmt, die eine Geschichte erzählen soll, ohne dabei zu sprechen. Die zentrale Herausforderung besteht darin, eine mindestens einminütige Geschichte zu kommunizieren, ohne die üblichen verbalen und auditiven Kanäle zu nutzen.

Die "stumme" Person muss kreative non-verbale Methoden wie Berührung oder Körperbewegung einsetzen, um ihre Geschichte zu übermitteln. Die "blinde und taubstumme" Person muss sich auf ihr Tastgefühl und ihre Wahrnehmung verlassen, um die erzählte Geschichte zu verstehen. Diese Methode fördert das Bewusstsein für die Bedeutung non-verbaler Kommunikation und die Fähigkeit, Botschaften auf kreative Weise zu übermitteln. Durch das Erleben der Einschränkungen, die durch das Fehlen von Sicht- und Hörsinn entstehen, wird das Verständnis für die Herausforderungen und Potenziale alternativer Kommunikationsformen vertieft. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch den Einsatz von Mimik, Gestik und anderen non-verbale Signalen effektiver kommunizieren können.

Diese Methode ist besonders wirkungsvoll, um Teilnehmenden die Bedeutung und Vielfalt von Kommunikationswegen aufzuzeigen, die über das gesprochene Wort hinausgehen. Sie regt zur Reflexion über die eigene Körpersprache und die Fähigkeit an, Emotionen und Informationen durch physische Interaktion zu übermitteln. Nach der Übung sollte eine Diskussionsrunde geführt werden, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen und reflektieren, wie sie die Aufgabe erlebt haben und welche Strategien erfolgreich waren. Diese Reflexion kann tiefere Einsichten in die eigenen kommunikativen Fähigkeiten bieten und das Bewusstsein für die Bedeutung non-verbaler Signale im Alltag schärfen.

Die "blinde Geschichte" eignet sich als Übung in Workshops, die sich mit Themen wie Empathie, Teamarbeit und effektiver Kommunikation beschäftigen. Sie kann dazu beitragen, Barrieren innerhalb der Gruppe abzubauen und ein stärkeres Verständnis für die verschiedenen Aspekte menschlicher Interaktion zu fördern. Diese Methode soll eine Gelegenheit bieten, um Kommunikationsfähigkeit zu entwickeln und zu stärken. Sie lenkt auch die Aufmerksamkeit darauf, dass Kommunikation auch jenseits von Sprache, Körperhaltung und Gestik funktioniert, sowie auf die nonverbale Übertragung von Gefühlen, Emotionen und Stimmungen.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/qecyqjkl-48>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✗ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Entwicklung von Führungskompetenzen unter erschwerten Bedingungen
- Stärkung der Teamdynamik und Kooperation
- Sichtbarmachen von Verzögerung in Kommunikationsketten
- Die Herausforderungen von Change-Management Prozesse sichtbar machen und diskutieren
- Vertrauen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
20-40 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Augenbinden für alle Teilnehmenden

#Vertrauen
#Kommunikation
#Qualitätskontrolle
#Führungsstile
#Arbeitsanleitungen und Anweisungen
#Kooperation
#Augenbinde

METHODE

BLINDER WURM

METHODENBESCHREIBUNG

Die Methode "Der blinde Wurm" stellt die Teilnehmenden vor die Herausforderung, eine Gruppe ausschließlich durch non-verbale Kommunikation von der letzten Position einer Personenkette aus zu führen. Dies fördert das Verständnis für die Bedeutung und Schwierigkeiten von Führung und Kommunikation in komplexen Situationen. Zu Beginn der Methode werden zwei Freiwillige ausgewählt. Eine Person übernimmt die Rolle der Führungsperson an der Spitze der "blinden" Gruppe und trägt ebenfalls eine Augenbinde. Die andere freiwillige Person, ebenfalls mit Augenbinde, positioniert sich am Ende der Gruppe und hat die Aufgabe, die gesamte Gruppe durch Körpersignale zu leiten.

Die Gruppe wird angewiesen, sich in einer Reihe aufzustellen und die Hände auf die Schultern der Person vor sich zu legen. Die führende Person am Ende der Schlange muss nun überlegen, wie sie die Gruppe sicher und effektiv an ein von der BAG Leitung vorgegebenes Ziel führen kann, ohne verbale Anweisungen zu verwenden. Die Herausforderung besteht darin, die Gruppe durch einfache Berührungen und Bewegungen zu steuern und dabei sicherzustellen, dass die Signale korrekt und rechtzeitig an die vorderste Person weitergegeben werden. Diese Methode schärft das Bewusstsein für die Schwierigkeiten und die Wichtigkeit non-verbaler Kommunikation in Führungssituationen. Sie zeigt, wie entscheidend klare und eindeu-

tige Signale sind und fördert die Fähigkeit, in komplexen und herausfordernden Situationen effektiv zu kommunizieren und zu führen. Verzögerungen in der Weitergabe von Information werden sichtbar.

Diese Methode eignet sich, um sichtbar zu machen, wie zentral die Kommunikation in einem komplexen Steuerungs-Prozess sein kann, wie schwierig klare und rechtzeitige Anweisungen sind und wie Reaktionen der Gruppe auf diese Anweisungen ausfallen. Sie hilft auch dabei, das Bewusstsein für die Bedeutung jeder Einzelperson innerhalb der Gruppe zu schärfen und die Effekte von Führungsentscheidungen auf die Gruppendynamik zu illustrieren. Nach der Durchführung der Methode ist eine ausführliche Diskussions- und Reflexionsrunde entscheidend. In dieser Runde sollten die Erfahrungen der Teilnehmenden besprochen werden, insbesondere wie sie die Führung wahrnahmen, wie effektiv die Kommunikation war und welche emotionalen oder praktischen Schwierigkeiten sie erlebten. Dies fördert das Verständnis für die Herausforderungen und Komplexitäten, die mit Führungsaufgaben verbunden sind, insbesondere in Situationen, in denen die gewohnten Kommunikationskanäle eingeschränkt sind.

Die Methode ist besonders wertvoll für Teams in Veränderungsprozessen und kann als Metapher für die oft unsichtbare, aber entscheidende Rolle von Führungskräften in der Steuerung von organisatorischem Wandel dienen. Sie bietet eine praktische und anschauliche Möglichkeit, die Dynamik und die Herausforderungen von Führung in einem sicheren und kontrollierten Umfeld zu erleben und zu reflektieren.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/pvvlDZvfcZk>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✗ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Verbesserung der Teamkommunikation unter erschwerten Bedingungen
- Entwicklung von Strategien zur gemeinsamen Problemlösung
- Förderung des Verständnisses für die Bedeutung von klaren Anweisungen und Rückmeldungen
- Sichtbarmachen von Gruppenrollen und Führungsstilen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Augenbinden
Spezielles Material:
Ein langes Seil (40-60 Meter,
abhängig von der Gruppengröße)

#Kommunikation
#Qualitätskontrolle
#Führungsstile
#Gruppenrollen
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung
#Arbeitsanleitungen und Anweisungen
#Kooperation
#Spezielle Materialien

METHODE BLINDES SEILQUADRAT

METHODENBESCHREIBUNG

Die Methode soll die Fähigkeit zur non-verbalen Kommunikation und Kooperation innerhalb einer Gruppe zu stärken. Alle Teilnehmenden tragen Augenbinden und müssen ein Quadrat aus einem Seil formen, wobei sie sich ausschließlich auf verbale Kommunikation und taktile Hinweise verlassen können. Zu Beginn der Methode werden die Teilnehmenden im Kreis aufgestellt und erhalten die Anweisung, das Seil zu einem perfekten Quadrat zu formen. Jede Person hat die Aufgabe, das Seil mit beiden Händen zu halten und sicherzustellen, dass alle Seiten gleich lang sind und rechte Winkel gebildet werden. Da alle Teilnehmenden blind sind, erfordert dies eine intensive verbale Kommunikation und Koordination.

Die Herausforderung besteht darin, ein gemeinsames Verständnis für den Lösungsansatz zu entwickeln und durch effektive Kommunikation und Zusammenarbeit ein gemeinsames Bild der aktuellen Situation zu schaffen. Die Teilnehmenden müssen Strategien entwickeln, wie sie Informationen austauschen, Anweisungen geben und Feedback erhalten, um das Ziel zu erreichen. Diese Methode fördert die Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit unter eingeschränkten Bedingungen. Sie zeigt, wie wichtig klare und präzise Anweisungen sind und wie entscheidend es ist, effektiv zusammenzuarbeiten, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.



Diese Methode ist besonders wirkungsvoll, um die Bedeutung von Gruppenrollen und Führungsstilen in einem Teamkontext zu verdeutlichen. Sie hilft den Teilnehmenden, die Herausforderungen und Schwierigkeiten zu erkennen, die entstehen, wenn kein gemeinsames Bild der Situation herrscht. Eine Strategie zur Findung eines gemeinsamen Lösungsweges entwickelt werden muss. Sie zeigt auch die Abhängigkeit von anderen Teammitgliedern und deren Entscheidungen und Handlungen. Nach der Methode sollte eine ausführliche Diskussion stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen, über die während der Methode aufgetretenen Kommunikationsmuster reflektieren und wie sie gemeinsam Lösungen entwickelt haben. Es sollte auch erörtert werden, wie die gemachten Erfahrungen auf Arbeits- oder Alltagssituationen übertragen werden können, insbesondere im Hinblick auf die Bedeutung von genauen Anweisungen und das Verständnis für die Rollen aller Personen im Team.

Die Reflexion kann auch dazu dienen, die Qualität der erzielten Ergebnisse zu bewerten und zu diskutieren, wie Qualitätskontrollen in Teamprozessen integriert werden können, um sicherzustellen, dass die Endprodukte den Anforderungen entsprechen.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/yICGrS0Xlw>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Förderung von Konzentration und Fokussierung
- Stärkung der Hand-Auge-Koordination
- Steigerung des Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse
- Stressabbau und Entspannung durch physische Betätigung

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:

- Bogen
- Pfeile
- Robuste Zielscheibe
- Sicherheitsausrüstung
(Helm für die Schützen, optional)

#Kommunikation
#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#Spezielle Materialien

METHODE BOGENSCHIEßEN

METHODENBESCHREIBUNG

Das archaische "**Bogenschießen**" ist eine faszinierende und tiefgehende Methode, die den Teilnehmenden hilft, ihre Konzentrationsfähigkeit und Zielgenauigkeit zu üben. Diese Methode muss in einem klaren, ungestörten Umfeld stattfinden, in dem die Sicherheit aller Beteiligten gewährleistet ist. Die Teilnehmenden lernen, sich auf ein Ziel zu fokussieren und die erforderlichen körperlichen und mentalen Anpassungen vorzunehmen, um dieses Ziel zu erreichen. Dabei wird großer Wert auf die richtige Technik, Haltung und Atmung gelegt, um den Pfeil präzise ins Ziel zu bringen.

Während der Durchführung der Methode werden die Teilnehmenden in die Grundlagen des Bogenschießens eingeführt, einschließlich der richtigen Haltung, des Ziehens und Loslassens des Bogens sowie der Fokussierung auf das Ziel. Diese praktische Anleitung hilft den Teilnehmenden, die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten aufzubauen. Die Übung betont die Bedeutung von Ruhe und Gelassenheit, da übermäßige Anspannung oder Eile die Zielgenauigkeit beeinträchtigen kann.

Nach der praktischen Phase sollte eine Reflexion stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erlebnisse beim Fokussieren und Zielen thematisieren. Diskutieren Sie, wie die Techniken des Bogenschießens metaphorisch auf Arbeits- oder Lebensziele übertragen werden können. Betonen Sie, wie wichtig es ist, Ablenkungen

auszublenden und sich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren. Diese Reflexion fördert das Verständnis dafür, wie mentale Klarheit und Konzentration in verschiedenen Lebensbereichen zu Erfolgen führen können.

Die Methode Bogenschießen bietet nicht nur ein physisches, sondern auch ein stark psychologisches Erlebnis. Dies kann besonders in stressigen Arbeitsumgebungen oder in Situationen, die hohe Konzentration erfordern, von großem Nutzen sein. Die Methode hilft den Teilnehmenden, Strategien zu entwickeln, um ihre Konzentration zu verbessern und ihre Ziele effektiver zu erreichen.

Bogenschießen ist ideal für Teambuilding-Events oder als metaphorische Übung in Leadership-Trainings. Es unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Konzentration und Präzision zu entwickeln und fördert die Fähigkeit, zielorientiert zu handeln. Darüber hinaus stärkt diese Methode das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Fähigkeit, in stressigen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben.



Hier gehts zum Video:
https://youtu.be/249_2T8lIS8



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✗ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Entwicklung von Vertrauen und Sicherheit innerhalb des Teams
- Förderung von physischer und mentaler Flexibilität
- Stärkung der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielles Material:

- Mindestens 25 Meter langes statisches Seil
- Mehrere Bäume mit ausreichendem Durchmesser (20-30 cm) und passendem Abstand (4-5 Meter)
- Zwei bis drei Karabiner
- Ev. Bandschlingen für zusätzliche Sicherheit

#Change Management
#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#Spezielle Materialien

METHODE CRISS CROSS

METHODENBESCHREIBUNG

Die "Criss Cross"-Methode ist eine körperlich herausfordernde Aktivität, die einerseits das Vertrauen und die Kooperation innerhalb einer Gruppe bearbeitet, andererseits auch das Bearbeiten einer Situation symbolisieren kann. Die Teilnehmenden bauen gemeinsam ein Seilkreuz aus statischen Seilen zwischen Bäumen auf, wobei sich das untere Ende des Kreuzes etwa auf Kniehöhe befinden soll. Die Aufgabe für die Teilnehmenden besteht darin, das Seilkreuz zu begehen, indem sie von einem Punkt zum anderen über die gespannten Seile steigen. Die sich verändernden Höhen des Seils sollen die Teilnehmenden herausfordern, ihre gewohnte Perspektive zu ändern und die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Die Methode erfordert körperliche Agilität sowie geistige Flexibilität.

"Criss Cross" fördert nicht nur physische Fähigkeiten wie Balance und Koordination, sondern auch psychologische Aspekte wie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Vertrauen zu den Teammitgliedern, die die Seilinstallation vorbereitet haben und die Übung sichern. Die Metapher des Steigens und Sinkens auf unterschiedlichen Höhen kann genutzt werden, um Diskussionen über Herausforderungen und Chancen in der Arbeitswelt sowie den Umgang mit Höhen und Tiefen im beruflichen Kontext zu fördern.

Nach der Durchführung der Methode sollte eine Reflexionsrunde stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen und darüber diskutieren, wie die Methode ihre Sicht auf Teamarbeit und Vertrauen beeinflusst hat. Diese Diskussion hilft den Teilnehmenden zu erkennen, wie wichtig eine vertrauensvolle Zusammenarbeit für die Bewältigung von Herausforderungen ist.

Die "Criss Cross"-Methode eignet sich besonders für Teambuilding-Veranstaltungen und Workshops, die die Teamdynamik verbessern und ein tiefes Verständnis für die Bedeutung von gegenseitigem Vertrauen und Unterstützung verdeutlichen sollen. Sie bietet eine praktische und anschauliche Möglichkeit, die Notwendigkeit von Kooperation, Sicherheitsgefühl, Unterstützung und Flexibilität in einer sich ständig verändernden Arbeitsumgebung zu verdeutlichen und zu erfahren.



Hier gehts zum Video:
https://youtu.be/oXTsglgGu_A



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Kreatives Denken und Problemlösung
- Kooperation und Kommunikation
- Selbstreflexion und Lernfähigkeit
- Lösungsfördernde Atmosphäre schaffen
- Motivation und Engagement für Lösungen fördern

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
15-20 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:
2x 1 Meter lange Schnüre für jedes Paar

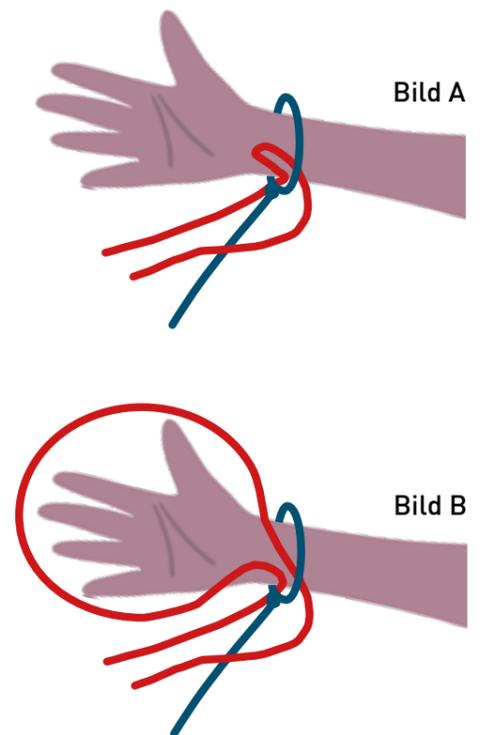
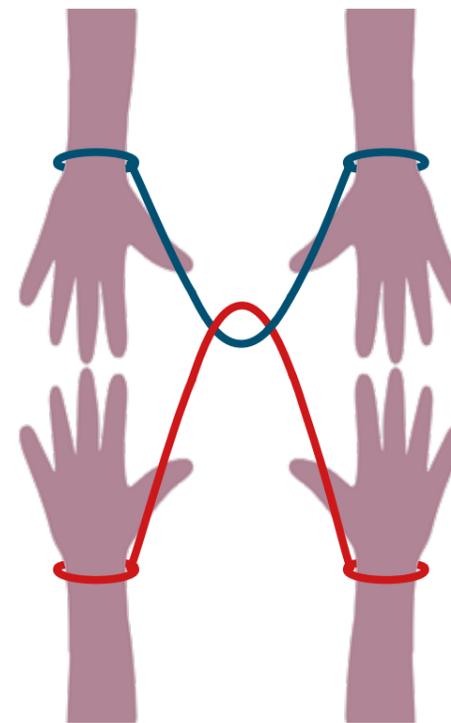
#Kommunikation
#Change Management
#Problemlösung
#Kooperation
#Gefühle und Emotionen
#Spezielle Materialien

METHODE DA VINCI KNOTEN

METHODENBESCHREIBUNG

Der "Da Vinci Knoten" ist eine Partnerübung bei der eine Verbindung von 2 Personen durch Schnüre – zu lösen ist. Die Teilnehmenden müssen herausfinden, wie sie sich aus dieser verstrickten Lage befreien können. Die Handgelenke jeder Person werden durch eine Schur verbunden. Dabei sind die Schnüre so ineinander verschlungen, dass die Personen miteinander verknüpft sind. (siehe Bild A). Diese Methode zeigt, wie die Teilnehmenden im ersten Schritt traditionellen Problemlösungsmustern folgen. Sie lernen durch Versuch und Irrtum und beobachten andere, um mögliche Lösungen zu identifizieren. Diese Aktivität spiegelt die Notwendigkeit wider, in realen Arbeitssituationen flexibel und innovativ zu denken, besonders, wenn konventionelle Methoden nicht zum Ziel führen.

Der "Da Vinci Knoten" bietet eine hervorragende Gelegenheit, die Dynamik zwischen den Teilnehmenden zu beobachten und analysieren sowie im Team zusammen zu arbeiten. Sie zeigt die Bedeutung von Geduld und Ausdauer in der Problemlösungsfindung. Diese Methode eignet sich für Workshops, die die Förderung von Soft Skills zum Inhalt haben. Der "Da Vinci Knoten" ist eine einfache und kurze Methode, die die Teilnehmenden dazu ermutigt, ausgetretene Pfade zu verlassen, über innovative Lösungswege nachzudenken und die Ausdauer für komplexe Lösungen zu entwickeln. Die Lösung ist im Bild B dargestellt.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/3ZpB21qyPDQ>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Reflexion über Führungsstile und deren Auswirkungen
- Förderung des Verständnisses für empathische Führung
- Entwicklung von Fähigkeiten im Umgang mit Macht und Autorität

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
10-20 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Keine Materialien nötig

#Vertrauen
#Kommunikation
#Führungsstile
#Gefühle und Emotionen
#kein Material

METHODE DIE MAGISCHE HAND

METHODENBESCHREIBUNG

"Die magische Hand" ist eine interaktive Übung, entwickelt von Augusto Boal, einem brasilianischen Theaterpädagogen. Diese Methode dient dazu, die subtilen Formen der Unterdrückung und die Dynamiken der Führung sichtbar und erfahrbar zu machen. Sie beleuchtet, wie Führung sowohl ermächtigend als auch unterdrückend wirken kann.

In der Übung dient die Handfläche des Leitenden als symbolischer Führungspunkt. Eine andere Person, der "Geführte", wird angehalten, ihren Kopf in einem festen Abstand von etwa 10 bis 15 Zentimetern zur Hand zu halten und diese Distanz während der gesamten Übung beizubehalten. Der Leitende bewegt seine Hand, und der Geführte muss folgen, ohne die vorgegebene Entfernung zur Hand zu verändern. Diese Methode fordert die Teilnehmenden auf, die physische Bewegung als Metapher für Führungsstile zu interpretieren. Die Übung ermöglicht es, verschiedene Aspekte der Führung zu erkunden, wie etwa die Schnelligkeit und Art der Aufgabenverteilung, die Erwartungen an die Umsetzung und die Praktikabilität der Anweisungen. Es wird reflektiert, ob die Führung als unterstützend oder einschränkend empfunden wird.



Nach der Übung sollte eine Diskussionsrunde stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen. Diskutiert wird, wie die Führung wahrgenommen wurde und welche Gefühle dabei ausgelöst wurden. Diese Reflexion hilft, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Empathie und Verständnis in der Führung zu entwickeln und wie wichtig es ist, die Fähigkeiten und Grenzen der Geführten zu berücksichtigen. "Die magische Hand" eignet sich besonders für Workshops und Seminare, die sich mit den Themen Führungskompetenz, Teamdynamik und Organisationsentwicklung beschäftigen. Sie bietet wertvolle Einblicke in die Wirkung von Führungsentscheidungen und fördert ein bewussteres und respektvolleres Führungsverhalten.

Diese Methode ist besonders wirkungsvoll, um die unterschiedlichen Facetten der Führung zu beleuchten und die Teilnehmenden für die Auswirkungen ihres Führungsverhaltens zu sensibilisieren. Sie hilft den Teilnehmenden, die Balance zwischen Anleitung und Freiraum zu verstehen und soll ein Führungsverhalten fördern, das die Stärken und Grenzen der Geführten berücksichtigt.

Nähere Infos zu Augusto Boal und dem Theater der Unterdrückten:
<https://www.pfz.at/paulo-freire/augusto-boal/>

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/eY0Z5c2rQ3g>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Förderung von Teamarbeit und (nonverbaler) Kommunikation
- Verbesserung der Koordinations- und Planungsfähigkeiten
- Verständnis für Qualitätssicherung schaffen
- Qualitätssicherungs-Prozesse verstehen und akzeptieren
- Entwicklung von Strategien unter Zeitdruck

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
15-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Keine Materialien nötig

GELÄNDEBESCHAFFENHEIT

Geländeformation mit einem Tal oder einer Kuppe (teilweise nicht einsehbar von allen Standpunkten)

#Kommunikation
 #Qualitätskontrolle
 #Gruppenrollen
 #Gemeinsame Ziele sichtbar machen
 #Problemlösung
 #Arbeitsanleitungen und Anweisungen
 #Kooperation
 #kein Material

METHODE

DIRETTISSIMA

METHODENBESCHREIBUNG

Die Übung "Die gerade Linie" ist eine Methode, die darauf abzielt, die Teamarbeit und Kommunikations- und Planungsfähigkeiten der Teilnehmenden zu fördern. Diese Übung erfordert unbedingt eine Geländeformation mit einem Tal oder einer Kuppe, sodass nicht alle Gruppenmitglieder die gesamte Formation überblicken können. Die Gruppe erhält die Aufgabe, zwischen einem Anfangs- und Endpunkt im Gelände eine gerade Linie aus Personen zu bilden, wobei zwischen allen Personen derselbe Abstand sein muss. Die Herausforderung besteht darin, die Übung innerhalb einer bestimmten Zeitspanne – abhängig von der Gruppengröße etwa zwischen eineinhalb und zweieinhalb Minuten und schweigend durchzuführen. Vor Beginn der Aktion haben die Teilnehmenden drei Minuten Zeit, sich zu beraten und eine Strategie zu entwickeln, wie sie die Linie umsetzen wollen.

Anfangs- und Endpunkt sind klar definierte Punkte oder Personen, die der Gruppe bekannt sind. Die Übung eignet sich hervorragend, um zu beobachten, wie die Gruppe zusammenarbeitet und kommuniziert. In der Vorbereitungsphase zeigt sich, wer Verantwortung übernimmt und wie die Gruppe auf Personen reagiert, die die Moderation übernehmen wollen. Je größer die Gruppe, desto schwieriger wird es, sich Gehör zu verschaffen und eine gemeinsame Lösung zu entwickeln.

Während der Umsetzungsphase wird beobachtet, welche Ideen und Strategien die Gruppe entwickelt hat, um die Abstände einzuhalten und die Linie gerade zu halten. Die Übung legt besonderen Wert auf Qualität – es geht nicht nur darum, eine gerade Linie zu bilden, sondern diese Linie auch präzise und gleichmäßig in den Abständen zu halten. Dies spiegelt die Anforderungen des Qualitätsmanagements wider: Jeder muss beteiligt sein, und es bedarf Personen, die den Überblick behalten und manchmal auch externer Beobachter, die die Durchführung und das Ergebnis überprüfen. Einige Personen könnten sich zum Beispiel bereit erklären, aus der Linie herauszutreten und die Gruppe von außen zu beobachten, um hilfreiche Hinweise zu geben und die Qualität der Ausführung zu sichern.

Nach der Übung findet eine Reflexionsrunde statt, in der die Teilnehmenden ihre Ergebnisse und die Effektivität ihrer Kommunikation und Zusammenarbeit diskutieren. Diese Reflexion hilft, die Erfahrungen zu vertiefen und die Wichtigkeit von klarer Kommunikation und Teamarbeit in Lern- und Arbeitsumgebungen zu betonen. Die Übung eignet sich besonders für Workshops und Teambuilding-Events, bei denen es darum geht, die Zusammenarbeit und das Verständnis für Qualitätsmanagement zu fördern.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/YBoi4Yg5aOg>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Förderung der empathischen Fähigkeiten
- Verstehen und Nachvollziehen fremder Gedanken und Emotionen
- Introspektion und Selbstreflexion

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-40 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Spezielles Material:
- Meditative Musik
 - Gute Lautsprecher
(vor allem Outdoor, stromunabhängiger Bluetooth Lautsprecher)

#Vertrauen
#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#Material vor Ort/Naturmaterial

METHODE EMPATHIE-DIALOG

METHODENBESCHREIBUNG

Der "Empathie-Dialog" ist eine introspektive Methode, die darauf abzielt, die Fähigkeit zur Empathie in einer Gruppe zu stärken und das Bewusstsein für interne Gedankenprozesse zu fördern. Bei dieser Methode werden die Teilnehmenden aufgefordert sich zu meditativer Musik in einen Tagtraum zu versetzen, in dem sie frei assoziieren, ohne an spezifische thematische Vorgaben gebunden zu sein. Die Idee ist, dass jeder Teilnehmende für die Dauer eines Musikstücks – typischerweise drei Minuten – seine spontanen Gedanken und die dabei entstehenden inneren Bilder erkundet.

In einem zweiten Schritt tauschen die Teilnehmenden auch physisch ihre Plätze und versuchen, sich in den Tagtraum ihrer Partner hineinzusetzen. Dies geschieht durch das gegenseitige Erzählen der erlebten Gedanken und Bilder. Anschließend wird die Musik erneut gestartet und jeder Teilnehmende versucht, mit den Gedanken des anderen zu träumen. Diese Methode testet, wie tief und wie lange man sich in die Gedankenwelt einer anderen Person versetzen kann und wie authentisch die Empathie dabei ist.



Diese Methode eignet sich für Teambuilding-Maßnahmen und zur Förderung von Soft Skills wie aktives Zuhören und empathisches Verstehen. Sie kann sowohl in kleinen als auch in großen Gruppen durchgeführt werden und passt gut sowohl in Indoor- als auch Outdoor-Settings. Diese Methode unterstützt die Entwicklung eines tieferen Verständnisses und einer stärkeren Verbindung zwischen den Teilnehmenden, indem sie ihnen ermöglicht, die Perspektiven und inneren Welten ihres Gegenübers zu erkunden und nachzuempfinden.



Hier gehts zum Video:
https://youtu.be/hS0_QN8NHdQ



- ✓ OUTDOOR
- ✓ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✗ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Teamkoordination und Ressourcenmanagement
- Problemlösung unter Einschränkungen
- Förderung von Kreativität und Regelverständnis
- Definition von Erfolg und Misserfolg
- Regelinterpretation
- Gestaltung von Regeln und Eigenverantwortung

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-40 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:

- Markierungen für den Fluss (Stöcke oder Seile)
- 5 magische Stöcke (1 Meter lang)

#Kommunikation
 #Qualitätskontrolle
 #Führungsstile
 #Gruppenrollen
 #Gemeinsame Ziele sichtbar machen
 #Problemlösung
 #Arbeitsanleitungen und Anweisungen
 #Kooperation
 #Material vor Ort/Naturmaterial

METHODE FLUSSÜBERQUERUNG

METHODENBESCHREIBUNG

Die "Flussüberquerung" ist eine Outdoor-Methode, die darauf abzielt, die Zusammenarbeit und das kreative Problemlösungsvermögen in Teams zu stärken. Die Teilnehmenden werden herausgefordert, einen symbolischen Fluss, markiert durch ein 7 bis 8 Meter langes Segment, zu überqueren, ohne dabei den Boden zu berühren. Dies wird mit Hilfe von fünf "magischen" Stöcken erreicht, die nicht länger als ein Meter sein dürfen und ständig mit dem Körper in Berührung bleiben müssen. Sind die Stöcke nicht mit dem Körper verbunden, so verlieren sie ihre Magie und sind für die Übung verloren.

Die Teilnehmenden müssen strategisch planen, wie sie die Stöcke nutzen, um alle Mitglieder sicher über den "Fluss" zu bringen. Die Methode erfordert eine sorgfältige Planung und eine effektive Kommunikation der Gruppe, insbesondere, wenn sie die Art, wie sie die Stöcke im Laufe der Überquerung einsetzt, verändern muss. In Situationen, die nicht ausdrücklich durch die festgelegten Regeln abgedeckt sind, besteht die Möglichkeit, diese frei zu interpretieren. Dabei sollen eigenständig Lösungen oder ersetzende Regeln entwickelt werden, die den allgemeinen Vorgaben entsprechen. Diese Lösungen müssen so gestaltet sein, dass sie für alle Beteiligten geeignet und umsetzbar sind (Z. B. Was passiert, wenn die Stöcke zerbrechen?).

Diese Methode eignet sich ausgezeichnet zur Untersuchung von Teamdynamiken und der Entwicklung von Führungsqualitäten unter den Teilnehmenden. Sie beleuchtet, wie Individuen in Stresssituationen agieren und fördert ein tieferes Verständnis für die Wichtigkeit von klaren Regeln und deren Anwendung. Zudem bietet die Übung eine hervorragende Plattform, um Themen wie Unternehmenskultur und den Umgang mit Misserfolg zu diskutieren, was sie besonders wertvoll für Organisationen macht, die ihre internen Prozesse und das Miteinander stärken möchten.

Nach der Durchführung der Methode sollte eine Reflexionsrunde stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und Strategien besprechen. Diskutieren Sie, wie die Gruppe die Herausforderungen gemeistert hat, welche Techniken erfolgreich waren und wie die Kommunikation und Zusammenarbeit verbessert werden können.

Als weiteres Thema für die Nachbesprechung eignet sich der Umgang bzw. die Deutung und Umdeutung von Erfolg und Misserfolg: Wurde die Aufgabenstellung korrekt erfüllt: "Bringe die gesamte Gruppe, inklusive allem Hab und Gut und alle magischen Stöcke über den Fluss" (z.B. Ist die Aufgabe erfüllt, wenn ein Stock oder Rucksack zurückbleibt?).



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/NIICwEQfzdo>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Teamkoordination und Kommunikation
- Förderung des räumlichen Vorstellungsvermögens und der Problemlösungsfähigkeit
- Verständnis für kontinuierliche Prozessabläufe und deren Optimierung
- Planung von Arbeitsabläufen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
20-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:

- Sechs runde Stäbe, jeweils ca. 2 Meter lang und ca. 1,5 cm im Durchmesser
- Schnur zum Verbinden der Stäbe
- Vorlagen für Figuren, die nachgebildet werden sollen

#Kommunikation
#Führungsstile
#Gruppenrollen
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung
#Kooperation
#Spezielle Materialien

METHODE

FORMEN UND STÄBE

METHODENBESCHREIBUNG

Die "Formen und Stäbe"-Übung ist eine Methode, die die Zusammenarbeit in Teams bei der Arbeitsplanung sichtbar machen soll und das räumliche Denken fördert. In dieser Übung müssen die Teilnehmenden gemeinsam mit den zur Verfügung gestellten Stäben Figuren nachbilden, die auf Vorlagen gezeigt werden. Die Teilnehmenden halten ein Ende eines Stabes, während die Stäbe insgesamt eine Linie bilden. Die Gruppe muss dann die dargestellten Figuren formen, ohne die Hände von den Stäben zu nehmen. Dies erfordert eine enge Koordination und Absprache innerhalb der Gruppe, da jede Bewegung der Stäbe gemeinsam und synchron erfolgen muss.

Die Methode soll die Fähigkeit unterstützen, Aufgaben in einem kontinuierlichen Ablauf ohne Unterbrechungen zu vollenden, was eine direkte Parallele zu vielen Arbeitsprozessen in der realen Welt darstellt. Sie fordert die Teilnehmenden heraus, nicht nur zusammenzuarbeiten, sondern auch vorausschauend zu denken und zu planen.

Nach der Durchführung der Übung sollte eine Reflexion stattfinden, in der die Teilnehmenden diskutieren, wie die Übung ihre Fähigkeit zur Teamarbeit und ihre Problemlösungsfähigkeiten beeinflusst hat. Diese Diskussion hilft den Teilnehmenden zu erkennen, wie wichtig präzise Kommunikation und koordiniertes Handeln für die erfolgreiche Umsetzung gemeinsamer Ziele sind.

Die "Formen und Stäbe"-Übung eignet sich besonders für Teams in Bereichen, die ein hohes Maß an räumlichem Verständnis und Teamkoordination erfordern. Die Methode bietet eine praktische Erfahrung, die das Bewusstsein für die Bedeutung von gut orchestrierten Teamaktionen und die Notwendigkeit von klaren Kommunikationswegen in der Projektarbeit schärft.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/uacPJREpwak>



- ✓ OUTDOOR
- ✓ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Förderung der kreativen Ausdrucksfähigkeit und Reflexion
- Stärkung der Verbindung zur Natur und zum natürlichen Umfeld
- Ausdruck mittels Kunstform Land Art
- Übergabe an die Natur/Vergessen und Vergänglichkeit

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
20-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Keine Materialien nötig

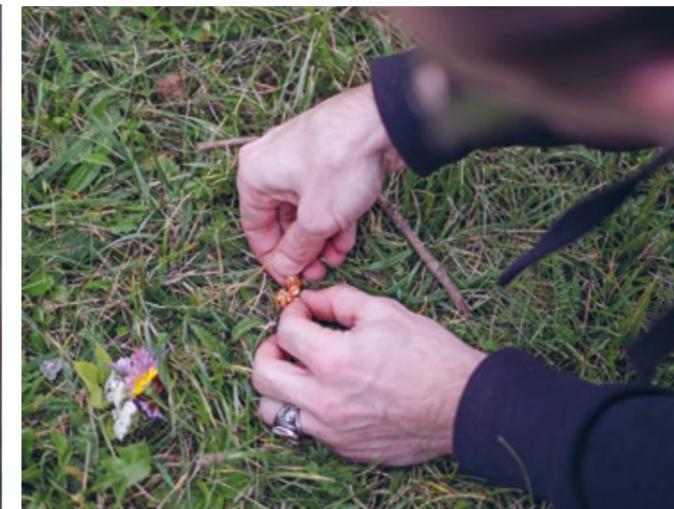
#Change Management
#Gruppenrollen
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung
#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#Material vor Ort/Naturmaterial

METHODE LAND ART

METHODENBESCHREIBUNG

"Land Art" ist eine künstlerische Praxis, die darauf abzielt, mit Materialien aus der Natur Kunstwerke zu schaffen, die die Aufgabenstellung künstlerisch abarbeitet. Diese Methode ermutigt die Teilnehmenden, ihre kreative und reflexive Seite zu erkunden, indem sie direkt mit der Natur interagieren und temporäre Kunstwerke gestalten. Es eignet sich im Grunde jede Frage oder Aufgabenstellung zur Reflexion. Beispiele: Wie siehst Du Dich, Deine Rolle? Drücke Deine Stimmung aus. Stelle das Projekt, die Herausforderung dar.

Die Teilnehmenden beginnen mit einem Spaziergang durch eine naturreiche Umgebung wie eine Waldwiese, wobei sie angehalten werden, Materialien zu sammeln, die sie in ihrem Kunstwerk verwenden möchten. Zu den Materialien können Steine, Blätter, Zweige, Blumen und andere natürliche Elemente gehören, deren Entnahme keine nachhaltige Schädigung der Umgebung verursacht. Die Aufgabe besteht darin, ein Kunstwerk zu schaffen, das eine persönliche oder thematische Botschaft vermittelt, die von der Gruppe oder der leitenden Person vorgegeben wird. Die Werke sollen am Ende der Methode nicht mitgenommen, sondern der Natur überlassen werden, was die Vergänglichkeit und den ökologischen Aspekt der Methode betont.

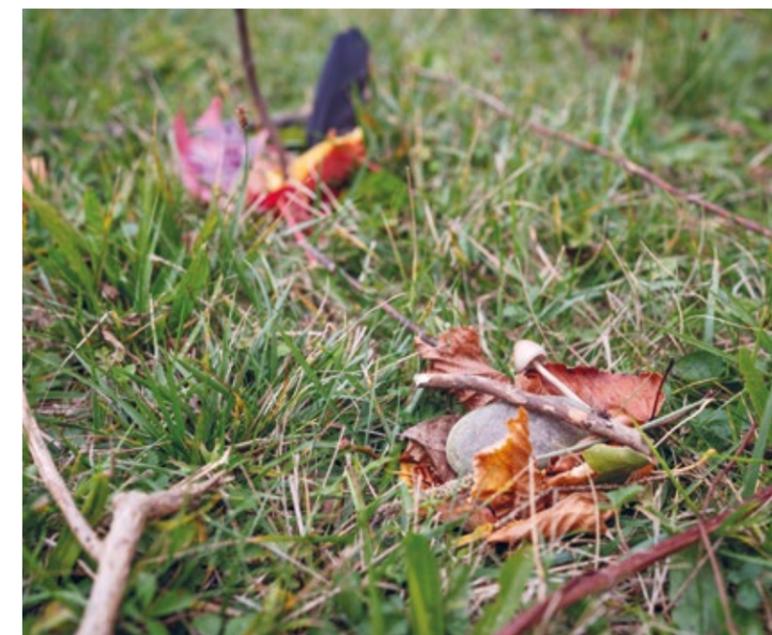


Diese Methode fördert nicht nur die Kreativität, sondern auch das ökologische Bewusstsein und die Achtung vor der natürlichen Umwelt. Sie ermöglicht den Teilnehmenden durch die Gestaltung mit natürlichen Materialien eine Verbindung zur Natur zu entwickeln, sich zu entspannen und gleichzeitig über ihre Rolle und ihren Einfluss innerhalb ihres Teams oder ihrer Organisation nachzudenken. Die Reflexion am Ende der Methode bietet Gelegenheit, die Erfahrungen zu teilen und zu diskutieren, wie die kreativen Prozesse die persönlichen und beruflichen Perspektiven der Teilnehmenden beeinflussen können. Diskutiert wird auch, wie

die erstellten Kunstwerke die individuellen und kollektiven Ansichten über Arbeit, Zusammenarbeit und Umwelt widerspiegeln.

Land Art ist besonders wirksam in Retreats und Teambuilding-Workshops, in denen es darum geht, Kreativität zu fördern, Stress abzubauen und die Teilnehmenden dazu anzuregen, über den Tellerrand hinaus zu denken. Diese Methode bietet die Möglichkeit mit dem natürlichen Umfeld die Kreativität zu fördern und gleichzeitig wichtige Themen wie z.B. Nachhaltigkeit oder Teamdynamik zu reflektieren.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/tMUcTlbiAMU>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✗ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Verständnis von Teamstrukturen und deren Stabilität
- Problemlösung und kreatives Denken
- Werte und Kultur einer Organisation erfahren und besprechen
- Reflexion über organisationale Grundlagen und Kultur

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
20-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:

- 14 Nägel
- Ein Brett (optional)

#Change Management
#Führungsstile
#Gruppenrollen
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Kooperation
#Spezielle Materialien

METHODE NAGELPROBE

METHODENBESCHREIBUNG

Die **"Nagelprobe"** stellt die Teilnehmenden vor die Aufgabe 13 Nägel auf einem weiteren (optional) in einem Brett verankerten Nagel zu balancieren, ohne Hilfsmittel wie Schnüre, Drähte zu verwenden. Auch das Verbiegen der Nägel ist nicht erlaubt. Diese Methode soll Kultur und Struktur einer Gruppe oder Organisation sichtbar machen und Verständnis für Balance, Abhängigkeit und Rollenverteilung fördern.

Die Teilnehmenden müssen zusammenarbeiten, um ein tragfähiges Konstrukt zu schaffen, das alle Nägel ohne zusätzliche Unterstützung hält. Diese Aktivität spiegelt die Notwendigkeit wider, in Teams und Organisationen stabilisierende Elemente zu identifizieren und zu nutzen, die das Gesamtsystem unterstützen und in Balance halten.

Die Nagelprobe bietet nicht nur Einblicke in physikalische Gleichgewichte, sondern dient auch als Metapher für organisatorische Strukturen und Prozesse. Sie regt zur Reflexion über die Grundlagen und Kultur einer Organisation an und verdeutlicht, wie wichtig ein ausgewogenes Verhältnis verschiedener Kräfte innerhalb einer Gruppe ist. Durch die Analyse, wie die



Nägel zusammenhalten und was passiert, wenn einzelne Elemente entfernt werden, können die Teilnehmenden tiefere Einblicke in die Dynamik von Teamarbeit und Organisationsstrukturen gewinnen und diese Erkenntnisse auf ihre tägliche Arbeit übertragen.

Nach der Durchführung der Methode sollte eine Reflexionsrunde stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und Beobachtungen teilen. Diskutieren Sie, wie die Gruppe die Herausforderung gemeistert hat, welche Techniken

erfolgreich waren und welche Schwierigkeiten aufgetreten sind. Die "Nagelprobe" eignet sich, um wichtige Aspekte von Führung, Zusammenarbeit und Unternehmenskultur in einer praktischen, anschaulichen Weise zu diskutieren. Sie fördert das Bewusstsein für die Notwendigkeit stabiler Strukturen, Ausgewogenheit in allen Bereichen und effektiver Zusammenarbeit. Darüber hinaus bietet sie eine praxisnahe Gelegenheit, diese Konzepte in einem sicheren und kontrollierten Umfeld zu erleben und zu diskutieren.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/DUjijwJFdkU>



- ✓ OUTDOOR
- ✓ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Verbesserung der Gedächtnisleistung und Detailwahrnehmung
- Stärkung der Kommunikationsfähigkeit und Zusammenarbeit im Team
- Entwicklung von Strategien zur effektiven Informationsweitergabe

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
20-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Naturmaterialien
(Blätter, Steine, Zweige etc.)
Spezielle Materialien:
Eine Decke oder ein großes Brett zur Präsentation der Materialien

#Kommunikation
#Qualitätskontrolle
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung
#Arbeitsanleitungen und Anweisungen
#Wahrnehmung schärfen
#Material vor Ort/Naturmaterial
#Spezielle Materialien

METHODE NATUR-PUZZLE

METHODENBESCHREIBUNG

Das "Natur-Puzzle" ist eine kreative Übung, die Gedächtnisleistung, Informationsweitergabe und Teamarbeit fördern soll. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, ein "Puzzle" aus Naturmaterialien nachzubilden, das sie nur kurz betrachten durften. Zu Beginn der Übung wählt die Übungsleitung verschiedene Naturmaterialien aus, die in der Umgebung nicht allzu häufig vorkommen. Diese Materialien werden auf einer Decke, Brett oder anderem Untergrund arrangiert. Die Teilnehmenden werden in kleine Gruppen aufgeteilt. Nur eine oder zwei ausgewählte Personen jeder Gruppe dürfen das Arrangement für eine Minute betrachten und sich die Details einprägen.

Nach dieser Beobachtungsphase kehren diese "Späher" zu ihren Gruppen zurück und leiten ihre Teammitglieder an, das gleiche Puzzle an einem anderen Ort mit denselben Naturmaterialien nachzubauen. Die Herausforderung besteht darin, die Anordnung und Art der Materialien so genau wie möglich zu rekonstruieren.



Diese Methode verbessert nicht nur kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis und Wahrnehmung, sondern fördert auch die Kommunikationsfähigkeit innerhalb der Gruppen. Die Späher müssen klare und effektive Anweisungen geben, um sicherzustellen, dass ihre Teammitglieder verstehen, welche Materialien gesucht und wie sie angeordnet werden sollen.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/Z900vlo5kR8>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✗ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Verbesserung der Teamkoordination und Kommunikation
- Stärkung der Zielorientierung und Planungsfähigkeit
- Motivation und Engagement durch spielerische Elemente
- Einstieg in Reflexion von Aufgabenverteilung und -annahme

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
20-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Spezielle Materialien:
- Eine Riesenschleuder (käuflich oder selbstgebaut aus Gummibändern)
 - Leichte, ungefährliche Wurfgeschosse (z.B. Schaumstoffbälle)
 - Auffangnetz oder großes Tuch

#Kommunikation
#Gruppenrollen
#Kooperation
#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#Spezielle Materialien

METHODE RIESENSCHLEUDER

METHODENBESCHREIBUNG

Die "Riesenschleuder" ist eine dynamische Methode, die die Teammitglieder in zwei Rollen aufteilt: Operatoren der Schleuder und Koordinatoren des Auffangnetzes. Die Schleuder-Gruppe ist verantwortlich für das gezielte Abschließen der Wurfgeschosse, während die Netz-Gruppe das Auffangen dieser koordiniert. Diese Konstellation fördert nicht nur die Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen den Teams, sondern schult auch die Fähigkeit, auf sich schnell ändernde Bedingungen zu reagieren und strategisch zu planen.

Während der Reflexion sollten die Teilnehmenden über die Effektivität ihrer Kommunikation und Koordination sprechen. Diskutieren Sie, wie gut die Gruppen ihre Bewegungen und Aktionen aufeinander abgestimmt haben und welche strategischen Entscheidungen zum Erfolg oder Misserfolg geführt haben. Diese Methode bietet eine hervorragende Gelegenheit, Parallelen zu Herausforderungen am Arbeitsplatz zu ziehen, insbesondere in Bezug auf das Management von Aufgaben und Verantwortlichkeiten.



Die Riesenschleuder ist ideal, um Teams auf spielerische Weise herauszufordern und gleichzeitig wichtige Lektionen in Bezug auf Zielsetzung und Teamarbeit zu vermitteln. Sie eignet sich ausgezeichnet als Einstieg in Workshops zu Themen wie Change Management und strategischer Planung. Diese Methode unterstützt die Entwicklung von Fähigkeiten wie strategisches Denken, schnelle Anpassungsfähigkeit und präzise Kommunikation in einem dynamischen Umfeld und eignet sich gut als leichter und lustiger Einstieg in ein Thema.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/k4H2C7f08CM>



- ✓ OUTDOOR
- ✓ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✗ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Entwicklung von Teamkoordination und effizienter Kommunikation
- Förderung von strategischem Denken und Problemlösungsfähigkeiten
- Umgang mit Ressourcen und Zeitdruck in einer dynamischen Umgebung

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:

- 10 bis 16 Kunststoff-Dachrinnen (je nach Gruppengröße)
- Mindestens zwei Trinkgläser pro Kleingruppe
- Wasser

#Kommunikation
#Führungsstile
#Gruppenrollen
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung
#Arbeitsanleitungen und Anweisungen
#Spezielle Materialien

METHODE RINNENSPIEL

METHODENBESCHREIBUNG

Das "Rinnenspiel" ist eine Methode, die die Fähigkeit von Teams trainiert, unter Druck effektiv zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten. Die Teilnehmenden werden in mehrere Kleingruppen aufgeteilt, und jede Gruppe erhält eine Reihe von Dachrinnen-Segmenten sowie ein Start- und ein Zielglas. Die Aufgabe besteht darin, Wasser von einem Glas zum anderen zu transportieren, indem die Dachrinnen als Kanäle genutzt werden.

Die Herausforderung liegt in der Notwendigkeit, das Wasser langsam und vorsichtig zu bewegen, um ein Verschütten zu minimieren und am Ende so viel Wasser wie möglich im Zielglas zu sammeln. Die Teilnehmenden müssen dabei schnell reagieren und gleichzeitig die Ruhe bewahren, was eine ausgezeichnete Übung in Stressmanagement und präziser Teamarbeit darstellt.

Nach der Durchführung der Methode sollte eine Reflexion stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Kommunikation und Strategien während der Aufgabe besprechen. Diskutieren Sie, welche Techniken erfolgreich waren und welche Herausforderungen sie bewältigen mussten. Dies fördert ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Teamdynamik und die Notwendigkeit klarer Kommunikation unter Druck.



Das Rinnenspiel eignet sich für Teams, die in einer Umgebung arbeiten, in der schnelle Entscheidungen und präzises Handeln erforderlich sind. Es hilft den Teilnehmenden, die Bedeutung der Koordination innerhalb des Teams zu erkennen und fördert eine Atmosphäre der Zusammenarbeit und des gemeinsamen Lernens. Diese Methode bietet eine praxisnahe und anschauliche Möglichkeit, die Dynamik und Herausforderungen der Teamarbeit in einer stressigen Umgebung zu erleben und zu reflektieren.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/JiN6zUR9fKY>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Verständnis und Reflexion über die Auswirkungen autoritärer Führung
- Stärkung der kritischen Auseinandersetzung mit Macht und Gehorsam
- Entwicklung eines Bewusstseins für persönliche und kollektive Grenzen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Keine spezifischen Materialien erforderlich
Naturmaterial (optional)

#Führungsstile
#Gruppenrollen
#Kooperation
#Gefühle und Emotionen
#kein Material

METHODE SCHWARZE PÄDAGOGIK

METHODENBESCHREIBUNG

Die "Schwarze Pädagogik" ist eine provokative und herausfordernde Methode, die psychologische und soziale Auswirkungen autoritärer Führung aufzeigt. Die leitende Person nimmt während der Übung die Rolle einer autoritären Führungskraft ein, die die Teilnehmenden durch eine Reihe von physisch und emotional fordernden Aktivitäten leitet. Die Anweisungen sind strikt und erlauben keine Abweichungen oder persönliche Initiative.

Teilnehmende werden in einer vorgegebenen Reihenfolge aufgestellt und müssen der übungsleitenden Person folgen. Diese erhöht in Abständen das Tempo. Ein enger Abstand zueinander (1 Armlänge oder ein Meter) muss gehalten werden. Regelverstöße werden sofort und öffentlich geahndet. Die Teilnehmenden bekommen während der Übung eine Nummer und werden nicht mehr persönlich, sondern nur über ihre Zahl angesprochen. Das symbolisiert einerseits die Entpersonalisierung innerhalb autoritärer Systeme, andererseits erleichtert es auch den Ausstieg aus der Übung, indem die Person wieder in den Vordergrund rückt, wenn sie wieder mit dem Namen angesprochen wird.

Diese Methode veranschaulicht die Mechanismen der Kontrolle und Unterdrückung, die in autoritären Regimen häufig eingesetzt werden und fordert die Teilnehmenden heraus, ihre Reaktionen auf solche Bedingungen zu reflektieren. Die Methode unterstützt, die Grenzen



der eigenen Komfortzone zu erkennen und die Bereitschaft, unter Druck Befehlen Folge zu leisten, zu überprüfen.

"Schwarze Pädagogik" sollte nur von erfahrenen Moderator:innen durchgeführt werden, die fähig sind, die emotionale Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten und eine unterstützende Umgebung für die Nachbesprechung zu schaffen. Nach der Methode ist eine ausführliche Reflexions- und Diskussionsrunde essentiell, um Erlebtes zu verarbeiten und aus den Erfahrungen zu lernen. Sie soll den Teilnehmenden die Auswirkungen autoritärer Führung nahebringen und Parallelen zu realen sozialen und beruflichen Situationen ziehen. Es soll nach der Übungs- und Reflexionsphase noch genügend gemeinsame Zeit vorhanden sein, um eine emotionale Verarbeitung und eventuell nötige Nachbesprechung zu gewährleisten.

Die Methode bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit, über die Wirkungen von Macht, die Rolle von Autorität in sozialen Strukturen und die Bedeutung von persönlichem und kollektivem Widerstand zu diskutieren. Sie eignet sich besonders für Programme, die sich mit Themen wie ethischer Führung, Menschenrechten und sozialer Gerechtigkeit beschäftigen.

Hier gehts zum Video:
https://youtu.be/TRWp_5Bgt5o



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Kooperationsfähigkeit und gegenseitige Unterstützung
- Diskussion über individuelle und gemeinsame Ziele in Organisationen
- Reflexion über das Gleichgewicht zwischen Zusammenarbeit und individuellen Pfaden
- Reflexion über Unterstützung und Hilfe

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:

- Zwei Transportgurte, gespannt zwischen einer Baumgruppe (3 Bäume), 4-5 Meter auseinander die bei der Öffnung 1,5 bis 2 Meter auseinander liegen
- Die Gurte in Kniehöhe anbringen, optional ein Stock oder andere Hilfsmittel als zusätzliche Unterstützung

#Vertrauen
#Change Management
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung
#Kooperation
#Gefühle und Emotionen
#Spezielle Materialien

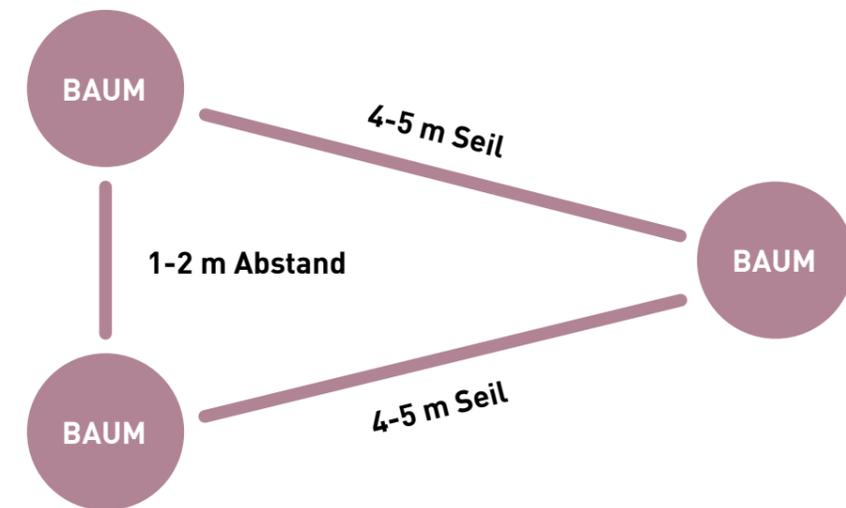
METHODE SEIL-V

METHODENBESCHREIBUNG

Das "Seil-V" ist eine Methode, die die Balance zwischen Kooperation und individueller Wegfindung in einem Team sichtbar macht. Zwei Personen balancieren gleichzeitig auf parallel und divergierend gespannten Transportgurten und unterstützen sich gegenseitig, um das Gleichgewicht zu halten. Die Herausforderung steigt, wenn die Gurte auseinandergehen, was die gegenseitige Unterstützung erschwert. Diese Methode veranschaulicht effektiv die Dynamiken der Zusammenarbeit unter sich verändernden Bedingungen. Sie simuliert, wie Teammitglieder oder Abteilungen innerhalb einer Organisation unterschiedliche Richtungen einschlagen können und dabei eine Form der Unterstützung finden müssen, um die gemeinsamen Ziele zu erreichen.

Nach dem Durchlaufen der Seile sollten die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen diskutieren und reflektieren, wie es ist, auf Unterstützung angewiesen zu sein, während sie individuelle

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/rRcjzLRDdsM>



Wege oder in der Organisation divergierende Ziele haben. Diese Diskussion kann dazu beitragen, ein tieferes Verständnis für die Notwendigkeit von Flexibilität und Anpassungsfähigkeit in professionellen und persönlichen Beziehungen zu entwickeln. Die Reflexion hilft den Teilnehmenden zu erkennen, wie wichtig es ist, trotz unterschiedlicher Ziele und Wege zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

Die "Seil-V"-Methode eignet sich speziell für Teams, die an ihrer Kooperationsfähigkeit arbeiten oder sich in Veränderungsprozessen befinden. Sie hilft, die Bedeutung von gegenseitiger Unterstützung und die Herausforderungen von divergierenden Zielen innerhalb einer Organisation zu verdeutlichen.



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Förderung des bewussten Wahrnehmens der Umgebung
- Vertiefung des Verständnisses für zwischenmenschliche und umweltbedingte Einflüsse
- Wahrnehmen der Sinneseindrücke
- Übung zum bewussten Reflektieren der Verwendung der Sinnesorgane

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
15-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Keine spezifischen Materialien benötigt

#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#kein Material

METHODE SINNESWANDERUNG

METHODENBESCHREIBUNG

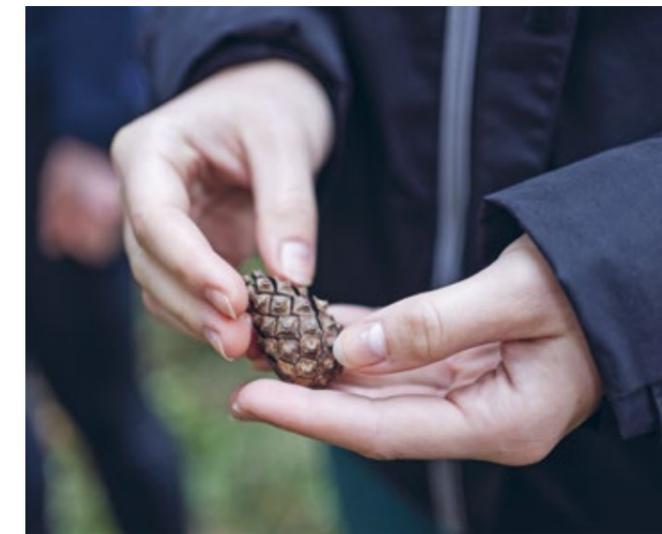
Die "Sinneswanderung" ist eine einführende Übung, die Teilnehmende für ihre unmittelbare Umgebung sensibilisiert und ihre Wahrnehmungsfähigkeit schärft. Die Übung beginnt mit einer Einführung, bei der die Teilnehmenden aufgefordert werden, ihre Handys auszuschalten, um Ablenkungen zu minimieren. Anschließend werden sie entlang eines ausgewählten Weges geführt, wobei der Fokus nacheinander auf verschiedenen Sinnen liegt.

- 1. Gehör:** Die Teilnehmenden konzentrieren sich darauf, Geräusche zu hören, ohne aktiv nach deren Ursprung zu suchen. Diese Phase dient dazu, das Bewusstsein für akustische Reize zu steigern und die Fähigkeit zu fördern, Geräusche in ihrer reinen Form zu erleben.
- 2. Tastsinn und Geschmack:** Diese Phase ermutigt die Teilnehmenden, ihre Umgebung aktiv zu berühren und zu erspüren. Wenn möglich, können sie auch schmecken, was ihnen begegnet, vorausgesetzt, es ist sicher und bekannt. Diese Sinne helfen, die physische Verbindung zur Welt zu vertiefen.
- 3. Sehen:** Im letzten Abschnitt der Übung liegt der Schwerpunkt auf dem visuellen Sinn. Die Teilnehmenden werden angehalten, ihre Umgebung genau zu beobachten und sich bewusst zu machen, wie sie sehen – ob sie Details oder das große Ganze fokussieren und wie ihre Blickrichtung ihren Eindruck von der Welt beeinflusst.



Diese Methode eignet sich hervorragend als Einstieg in den Tag oder als Reaktivierung nach einer Pause, da sie die Sinne schärft und die Teilnehmenden mental auf die folgenden Aktivitäten vorbereitet. Es ist wichtig, eine Umgebung zu wählen, die eine Vielzahl von sensorischen Erfahrungen bietet, um die Effektivität der Übung zu maximieren.

Die abschließende Diskussionsrunde bietet Raum, um über die gemachten Erfahrungen zu sprechen und zu hinterfragen, wie diese die Wahrnehmung von Zeit und Raum beeinflusst haben könnten. Durch die Reflexion können die Teilnehmenden erkennen, wie ihre sensorische Wahrnehmung ihre Interaktionen mit der Welt und anderen Menschen beeinflusst. Diese Methode fördert nicht nur die persönliche und berufliche Entwicklung, sondern stärkt auch das Bewusstsein für die Umwelt und die Bedeutung einer achtsamen Lebensweise.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/OLMWGBs40ml>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✗ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✗ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Entwicklung von Teamstrategien zur Problemlösung
- Förderung von Kooperation und gegenseitiger Unterstützung
- Transferprozesse und Vertrauen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielles Material:

- Mindestens 40 Meter langes Seil
- Mehrere Bäume oder stabile Strukturen zum Spannen des Seils
- Zubehör zur Sicherung wie Helme und ggf. Klettergurte, wenn die Übung in erhöhter Höhe stattfindet

#Vertrauen
#Kommunikation
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung
#Arbeitsanleitungen und Anweisungen
#Kooperation
#Gefühle und Emotionen
#Spezielle Materialien

METHODE SPINNENNETZ

METHODENBESCHREIBUNG

Die "Spinnennetz"-Methode ist eine komplexe Teamaktivität, die die Fähigkeit einer Gruppe zur strategischen Planung und Zusammenarbeit verbessern kann. Ein Seil wird zwischen zwei Bäumen in mehreren Ebenen gespannt und in der Mitte zusammengebunden (Foto), um ein Spinnennetz zu simulieren. Die Teilnehmenden müssen von einer Seite des Netzes zur anderen gelangen, ohne das Seil zu berühren. Jede Wabe des Netzes darf dabei nur von maximal 2 Personen benutzt werden. Die Aufgabe erfordert von den Teilnehmenden, eine Strategie zu entwickeln, um alle Mitglieder sicher durch das Netz zu führen. Dabei müssen sie Rücksicht auf die physischen Fähigkeiten und Grenzen der anderen Teammitglieder nehmen und kreative Lösungen finden, um die vorgegebenen Herausforderungen zu meistern.

Diese Methode fördert nicht nur die physische und mentale Agilität, sondern auch das Vertrauen und die Unterstützung innerhalb des Teams. Die Teilnehmenden übernehmen Verantwortung füreinander und versuchen gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Nach der Durchführung der Methode sollte eine Diskussionsrunde stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen und diskutieren, wie die Methode ihre Sicht auf Zusammenarbeit und strategische Planung beeinflusst hat. Diese Reflexion hilft den Teilnehmenden zu erkennen, wie wichtig eine klare Kommunikation und das Verständnis für die Beiträge jedes Einzelnen zur Erreichung gemeinsamer Ziele sind.



"Das Spinnennetz" eignet sich besonders für Teams in Bereichen, in denen Kooperation und strategische Problemlösung gefordert sind. Es bietet eine praxisnahe Methode, um die Dynamik der Teamarbeit zu verstehen und zu verbessern, indem es die Teilnehmenden herausfordert, gemeinsam physische und mentale Barrieren zu überwinden. Diese Methode bietet eine anschauliche und interaktive Möglichkeit, Teamdynamiken zu erkunden und zu stärken, indem sie die Teilnehmenden dazu anregt, effektiv zusammenzuarbeiten und strategisch zu denken.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/20EfXXhZ3zQ>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✗ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Stärkung der Teamarbeit und Kooperationsfähigkeit
- Entwicklung und Umsetzung von gemeinsamen Strategien
- Anpassung an und Management von externen Einflüssen

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielle Materialien:

Teile des Turms (gekauft oder selbstgebaut
– siehe Selbstbauanleitung)

#Qualitätskontrolle
#Gruppenrollen
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung
#Arbeitsanleitungen und Anweisungen
#Kooperation
#Spezielle Materialien

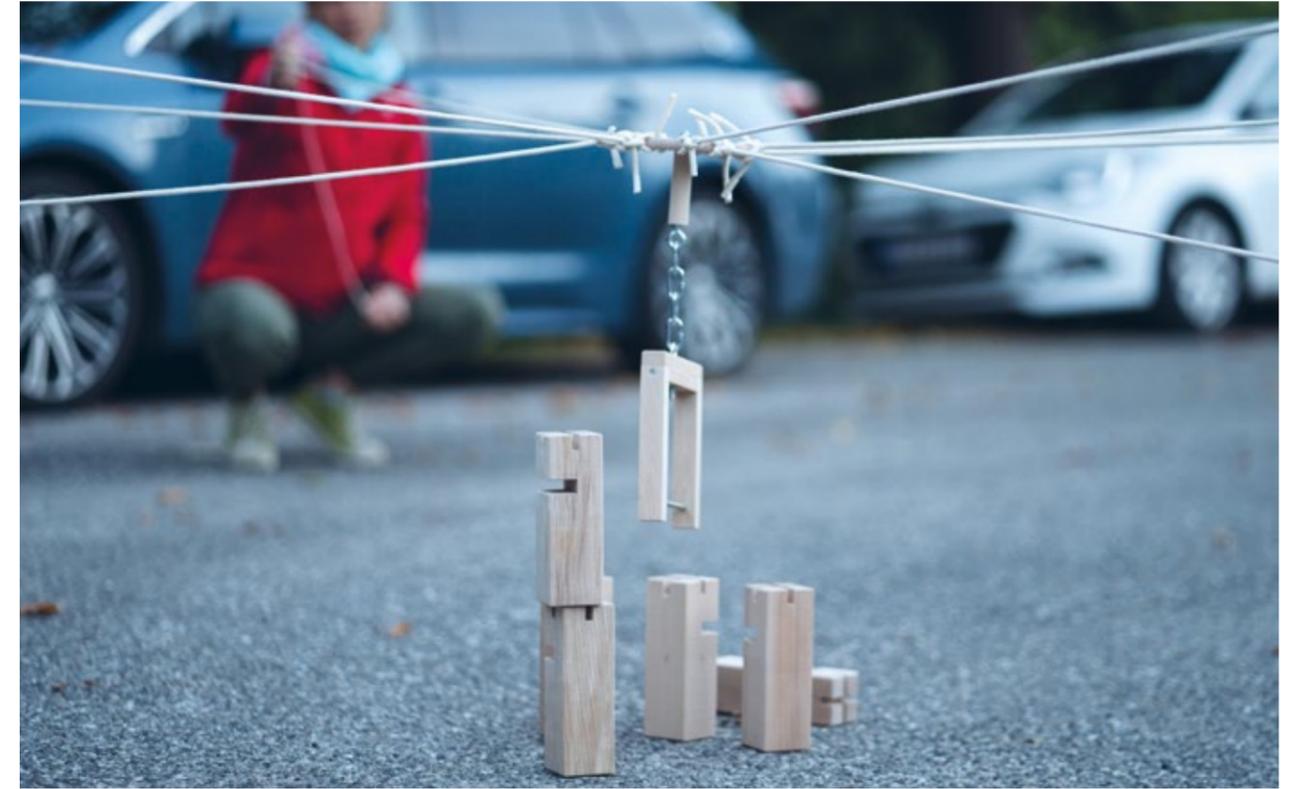
METHODE

TURM ZU BABEL (FRÖBEL TURM)

METHODENBESCHREIBUNG

Die Übung **"Turm zu Babel"**, auch bekannt als Fröbel Turm, ist eine Teamaktivität, die die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten der Teilnehmenden stärkt. Die Aufgabe besteht darin, eine Struktur aus Holzblöcken oder ähnlichen Materialien zu errichten, wobei die Teilnehmenden die Elemente mit Seilen, an denen Haken befestigt sind, manövrieren müssen. Die Teilnehmenden arbeiten zusammen, um die Blöcke übereinander zu stapeln und dabei eine stabile und hohe Struktur zu schaffen. Die Herausforderung wird durch die Verwendung von Seilen erhöht, da dies präzise Koordination und Abstimmung innerhalb der Gruppe erfordert. Die Gruppe muss strategisch denken und effektiv kommunizieren, um die Blöcke sicher und effizient zu positionieren.

Der Turmbau zu Babel fördert nicht nur technische Fähigkeiten wie das Balancieren und Positionieren von Objekten, sondern auch Soft Skills wie Teamarbeit, strategische Planung und Problemlösung. Die Teilnehmenden lernen, äußere Einflussfaktoren zu berücksichtigen, da der Bau des Turms oft auch von externen Bedingungen wie Wind beeinflusst wird, was die Aufgabe realitätsnah und herausfordernd macht.



Nach der Durchführung der Übung sollte eine ausführliche Reflexionsrunde stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen und über die Effektivität ihrer Kommunikation und Zusammenarbeit diskutieren. Diese Diskussion bietet wertvolle Einblicke in die Teamdynamik und das Potenzial für Verbesserungen in zukünftigen Projekten. Die Methode kann gut am Anfang eines Seminars/Workshops eingesetzt werden, wenn sich Teilnehmende noch nicht gut kennen und bereit sind, auf Tuchfühlung zu gehen.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/c324oz5Jwd0>



Selbstbauanleitung als Alternative zu den im Video gezeigten Turmbaumaterialien:
<https://connect.groupsenz.org/view/37/becherpyramide>

- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Stärkung des gegenseitigen Vertrauens innerhalb der Gruppe
- Überwindung persönlicher Ängste und Grenzen
- Förderung des Teamzusammenhalts
- Verbesserung der nonverbalen Kommunikation und Achtsamkeit in Teams

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
15-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Keine speziellen Materialien nötig

#Vertrauen
#Kommunikation
#Gruppenrollen
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Kooperation
#Gefühle und Emotionen
#Wahrnehmung schärfen
#kein Material

METHODE VERTRAUENSFALL

METHODENBESCHREIBUNG

Der "Vertrauensfall" ist eine intensive und oft emotionsgeladene Methode, die das Vertrauen innerhalb der Gruppe stärken soll. Ein Teilnehmender lässt sich aus einer leicht erhöhten Position rückwärts in die Arme der übrigen Gruppe fallen, die in Zweierreihen aufgestellt ist und sich an den Unterarmen festhält. Diese Methode fördert nicht nur das physische Vertrauen, sondern auch das emotionale Band innerhalb der Gruppe, indem sie die Bereitschaft zur Unterstützung und Zusammenarbeit verstärkt.

Es ist wichtig, diese Methode nur mit Gruppen durchzuführen, die bereits ein gewisses Maß an Vertrautheit und Komfort miteinander haben. Alle Teilnehmenden sollten sowohl physisch als auch emotional auf die Methode vorbereitet sein und freiwillig teilnehmen. Die Sicherheit der Person, die sich fallen lässt, steht an oberster Stelle, daher sollten alle sicherheitsrelevanten Aspekte im Vorfeld besprochen und überprüft werden. Die Teilnehmenden lernen, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu vertrauen und aufmerksam zu sein, um die Sicherheit und den Erfolg der Übung zu gewährleisten. Diese Methode erfordert Mut von der fallenden Person und Verantwortungsbewusstsein von der auffangenden Gruppe.



Nach der Durchführung der Methode sollte eine Reflexionsrunde stattfinden, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und Gefühle während der Übung teilen. Diese Diskussion fördert das Verständnis für die Bedeutung von Vertrauen und Unterstützung. Besprechen Sie, wie die erlebten Erfahrungen auf den Arbeitsalltag und andere Lebensbereiche übertragen werden können, um die Zusammenarbeit und das Vertrauen in verschiedenen Kontexten zu stärken.

Der Vertrauensfall eignet sich besonders für Teambuilding-Seminare oder als abschließende Aktivität einer längeren Trainingssession. Er festigt die Bindung innerhalb der Gruppe und ermöglicht es den Teilnehmenden, die erlernten Fähigkeiten in Vertrauen und Unterstützung praktisch anzuwenden. Diese Methode kann die Teilnehmenden mit einem positiven Gefühl der Geborgenheit und der Freude über den eigenen Mut entlassen.



Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/l9VE3tV3Xa4>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Förderung der Teamarbeit unter komplexen Bedingungen
- Entwicklung kreativer Lösungsansätze unter Zeitdruck
- Stärkung der Fähigkeit zur Arbeitsteilung und effektiven Aufgabenzuweisung

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
30-45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Augenbinde
- Spezielles Material:
 - Ein langes Seil (40-60 Meter)
 - Ein "Schatz" (z.B. ein Holzstück oder eine Süßigkeit)
- Kletterausrüstung (Kletterseil, Klettergurt, Karabiner, Bandschlingen, Schutzgewand, Helm)

#Kommunikation
#Führungsstile
#Gruppenrollen
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Problemlösung
#Arbeitsanleitungen und Anweisungen
#Kooperation
#Spezielle Materialien

METHODE VULKAN

METHODENBESCHREIBUNG

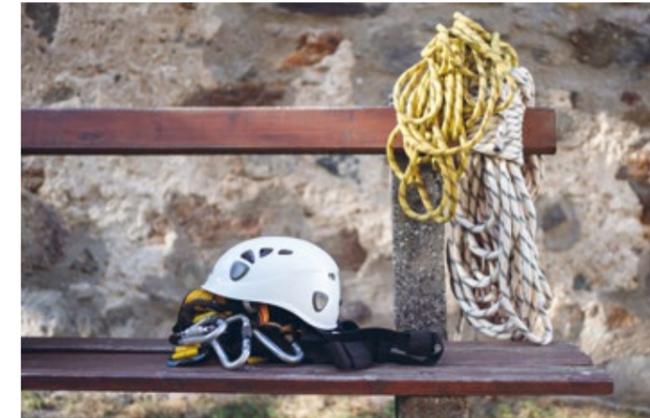
Die Methode "Der Vulkan" ist eine dynamische Teamübung, die Zusammenarbeit und das Problemlösungsvermögen in einer Gruppe stärkt. Die Teilnehmenden werden mit der Herausforderung konfrontiert, gemeinsam einen "Schatz" aus der Mitte eines durch ein Seil dargestellten "Vulkankraters" zu bergen. Zu Beginn der Methode wird ein Kreis mit einem Seil gelegt, dessen Durchmesser je nach Gruppengröße variiert. In der Mitte des Kreises wird ein Schatz platziert. Die Aufgabe der Gruppe ist es, mit Hilfe der Kletterausrüstung den Schatz zu bergen, ohne den "Vulkan" zu verschieben oder die "Lava" zu berühren. Eine Person, die sich freiwillig meldet, trägt eine Schutzausrüstung und eine Augenbinde um sich vor den giftigen Dämpfen des Vulkans zu schützen. Sie versucht, den Schatz zu bergen, während die anderen Teammitglieder Anweisungen geben und Unterstützung leisten.

Diese Methode fördert die Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit. Wird ein Zeitlimit gegeben, so kann dieses "Handeln unter Zeitdruck" auch in die Reflexion einfließen. Die Übung macht deutlich, wie die Gruppe gemeinsam Strategien entwickelt und umsetzt, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen und wer welche Rolle dabei einnimmt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch effektive Kommunikation und Zusammenarbeit komplexe Probleme lösen können. Die Methode erfordert ein hohes Maß an Kommunikation, Kooperation und kreativem Denken.

Die Teilnehmenden müssen effektiv zusammenarbeiten und ihre Aktionen sorgfältig planen, um die Aufgabe unter Einhaltung der Sicherheitsvorschriften erfolgreich zu bewältigen. Die Übung simuliert eine Stresssituation, in der schnelles und präzises Handeln gefragt ist. Am besten wird diese Übung gegen Ende des Workshops oder der Veranstaltung eingesetzt um mit einem gemeinsamen Erfolgserlebnis abzuschließen.

In der Reflexionsrunde werden die Erfahrungen und Rollen sowie die Eindrücke der Teilnehmenden besprochen. Diskutiert wird, wie die Gruppe die Problemstellung angegangen ist, welche Strategien erfolgreich waren und wie die Kommunikation und Kooperation funktionierte. Diese Diskussion hilft den Teilnehmenden, die Bedeutung von klarer Kommunikation und guter Planung unter Druck zu verstehen und zu erkennen, wie wichtig jede einzelne Rolle im Team für den Erfolg der gemeinsamen Anstrengung ist. "Der Vulkan" eignet sich besonders gut für Teambuilding-Seminare, um die Leistungsfähigkeit von Teams unter Druck zu verbessern und die kreative Problemlösung zu fördern. Sie bietet eine spannende Möglichkeit, die Dynamik und das Potenzial der Gruppe zu erkunden und zu demonstrieren, wie wichtig Teamrollen, Koordination und Kommunikation ist.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/7Yt4ddlQGrS>



- ✓ OUTDOOR
- ✗ TEILWEISE INDOOR MÖGLICH
- ✓ INDOOR
- ✓ KLEINGRUPPE (bis 5 Pers.)
- ✓ GROSSE KLEINGRUPPE (5-15 Pers.)
- ✓ GROSSGRUPPE (15-30 Pers.)

UNTERSTÜTZT IN FOLGENDEN HERAUSFORDERUNGEN

- Auflockerung und Aktivierung der Gruppe
- Förderung von Konzentration und schneller Reaktionsfähigkeit
- Integration von kognitiven und physischen Aktivitäten zur Vertiefung des Lernens
- Kurze Kommentare und Zusammenfassungen mit physischer Aktivität verbinden

BENÖTIGTE UMSETZUNGSZEIT

(exkl. Vorbereitung und Nachbesprechung)
15-30 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Spezielles Material:

- Für jede Person zwei ca. ein Meter lange Stäbe
- Mindestens eine Stange mehr als die Anzahl der Teilnehmenden

#Kommunikation
#Gemeinsame Ziele sichtbar machen
#Kooperation
#Wahrnehmung schärfen
#Spezielle Materialien

METHODE WOOD STICKS

METHODENBESCHREIBUNG

Die "Wood Sticks"-Übung ist eine auflockernde und einfache Methode, die Teilnehmende physisch und mental aktiviert und auch das Gelernte auf eine kreative Weise festigen kann. Jede Person erhält zwei Stäbe und es gibt zusätzlich einen Stock, der innerhalb der Gruppe weitergegeben wird.

Die Teilnehmenden bilden einen Kreis und geben den zusätzlichen Stab von Person zu Person weiter. Die Übung kann durch zusätzliche Aufgabenstellungen erschwert werden (z.B. der Stock soll einmal rotieren). Alternativ kann der Stab auch quer durch den Kreis geworfen werden, verbunden mit spezifischen Aufgaben wie die Beantwortung einer Frage, das Geben eines Kommentars oder Feedbacks oder einer Zusammenfassung eines Lerninhalts. Diese Aktivität erfordert von den Teilnehmenden, aufmerksam und reaktionsschnell zu sein, um den Stab sicher zu fangen und weiterzugeben. Gleichzeitig müssen sie in der Lage sein, ihre Gedanken präzise und knapp zu formulieren, was die kognitive Verarbeitung des Seminarinhalts unterstützt.



"Wood Sticks" fördert nicht nur die physische Aktivität und Geschicklichkeit, sondern auch die geistige Agilität und die Fähigkeit, Inhalte knapp zusammenzufassen und wiederzugeben. Die Methode ist besonders wirkungsvoll, um Seminare aufzulockern, die Teilnehmenden zu motivieren und die Lernatmosphäre zu verbessern. In einer kurzen optionalen Reflexionsrunde können die Teilnehmenden ihre Erfahrung teilen und darüber diskutieren, wie die Übung ihre Aufmerksamkeit und ihr Verständnis für das Seminarthema beeinflusst hat.

Hier gehts zum Video:
<https://youtu.be/D03CABkQzfY>



IMPRESSUM

MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER:

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik |
Zentrum für Weiterbildung und Drittmittelprojekte

KONZEPT UND KOORDINATION:

Michael Prodingler und Monika Winzheim

TEXTE UND INHALT:

Klaus Karpf | Österreichische Outdoor-Akademie,
Michael Prodingler | Hochschule für Agrar- und
Umweltpädagogik, Monika Winzheim | Hochschule
für Agrar- und Umweltpädagogik

EXTERNE EXPERTISEN:

Klaus Karpf | Österreichische Outdoor-Akademie

ILLUSTRATIONEN: Claudia Kouba

LAYOUT UND GESTALTUNG: Claudia Kouba

© 2024 / 1. Auflage

FOTOCREDIT:

Michaela Mosser

Adobe Stock Vizualni (S. 4)

Adobe Stock Thapana_Studio (S. 37)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet sowie durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers bzw. des Rechteinhabers. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Diese Ausgabe dient ausschließlich dem persönlichen Gebrauch bzw. zu Informationszwecken. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, der Medieninhaber übernimmt jedoch keine Haftung oder Gewähr für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Zuverlässigkeit.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

Methoden
B A G
BILDUNG AKTIV GESTALTEN

