

Marcel Karreman

100 Warm-ups für Trainings und Seminare

Aktivierende Übungen
für Gruppen und Teams

aus dem Niederländischen übersetzt
von Waltraud Heitzer-Gores

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
Teil 1: Das Warm-up als Kunst und eigenständige Disziplin	
Vorbereitung	17
Die fünf Lern-Etappen der Teilnehmer	19
Fünf goldene Regeln für Gruppenleiter	21
Übung 1: Anklingeln	24
Übung 2: Die Parkbank	26
Übung 3: Keine zwei sind gleich	28
Übung 4: Autor, Regisseur und Schauspieler	30
Übung 5: Das schönste Foto zum Leben erwecken	32
Teil 2: Verschiedene Kategorien von Warm-ups	
1 Sich kennenlernen	37
Übung 6: Namensspiel 1 – aktiv und spielerisch	39
Übung 7: Namensspiel 2 – ein ruhiger Beginn	40
Übung 8: Namensspiel 3 – kurz, aktiv, einfach und spielerisch	41
Übung 9: Erzähl doch mal	42
Übung 10: Die Landkarte	44
Übung 11: Ich bin eine Puppe	46
Übung 12: Ich wie du	47
Übung 13: Zeige mir dein Gesicht und ich sage dir, wer du bist	48
2 Fokussieren (konzentrieren und wahrnehmen)	51
Übung 14: Spot an, Spot aus	53
Übung 15: Von außen nach innen	54
Übung 16: Mein Snack	55
Übung 17: Drei Änderungen	56
Übung 18: Wer fängt an?	57
Übung 19: Schuldig!	58

Übung 20: Teamwork – Zählen und ein Schritt nach vorn	59
Übung 21: Eins sein mit seinem Gegenüber	60
3 Vertrauen und Zusammenhalt	61
Übung 22: Einander blind folgen	63
Übung 23: Fallen, nicht fallen	65
Übung 24: Entspannen und vertrauen	66
Übung 25: Und dann?	68
4 Körperaktivierende Übungen	71
Übung 26: Zur Musik bewegen	73
Übung 27: Funny Walks	74
Übung 28: Wenn ich klatsche	76
Übung 29: „In Touch“	78
Übung 30: Spüre deine Kraft	79
Übung 31: Stimmen	82
Übung 32: Seitenwechsel	84
5 Interaktion	85
Übung 33: Sei gegrüßt!	87
Übung 34: Im Museum	89
Übung 35: Es wird gefeiert	90
Übung 36: An der Bushaltestelle	92
Übung 37: Da ist noch Luft nach oben!	93
Übung 38: Spontanreaktion	94
Übung 39: Das Wartezimmer	95
Übung 40: There ain't no flies on us!	96
Übung 41: Was ich eigentlich meine	97
Übung 42: Face it	98
Übung 43: Union Jack	100
Übung 44: Kauderwelsch	102
Übung 45: Die Konversation scheint sich erschöpft zu haben	104
Übung 46: Telefonsolo	105
Übung 47: Die Emotionsmaschine	106
Übung 48: Bühne frei!	107
6 Spontanität und kreatives Denken und Handeln	111
Übung 49: Aber Großmutter	113
Übung 50: Was machen Sie denn da ...?	114
Übung 51: Die Schreibmaschine	116
Übung 52: Monolog oder Zweiergespräch?	117

Übung 53: Die Kettengeschichte	118
Übung 54: Dreißig Sekunden	119
Übung 55: Der Buchstabe L	120
7 Führung	123
Übung 56: Spiegeln	124
Übung 57: König – Diener	125
Übung 58: Lebende Puppe	126
Übung 59: Eine Runde drehen	128
Übung 60: Status	129
8 Konfliktbewältigung	131
Übung 61: Beginn – Höhepunkt – Ende	133
Übung 62: Ein-Phrasen-Dialoge	134
Übung 63: Stühle versetzen	136
Übung 64: Seifenblasen-Krieg	137
Übung 65: Auf der geraden Linie zum Ziel	138
Übung 66: Konflikt im Theater	139
Übung 67: Hallo Herr Nachbar	141
Übung 68: Vor Gericht!	143
9 Introspektion und persönliche Entwicklung	145
Übung 69: Die Lebenslinie	146
Übung 70: (Lebendes) Soziogramm	148
Übung 71: In der Stadt	150
Übung 72: Wertehierarchie – Was ist mir wichtig?	152
Übung 73: Wer bin ich? Und wer bin ich außerdem noch?	153
Übung 74: Masken	155
Übung 75: Wer hat zu Hause das Sagen?	156
Übung 76: Die Personenmaschine	158
Übung 77: Das schönste Kleid im Schaufenster	159
10 Teambuilding	161
Übung 78: Der Team-Monolog	162
Übung 79: Die Pyramide	163
Übung 80: Das Drehbuch	164
Übung 81: Auf hoher See	166
Übung 82: Moderne Zeiten	167
Übung 83: Schaufensterbummel	169
Übung 84: Das Teamgebäude	170
Übung 85: Zusammen losgehen	171

11 Warm-ups für große Veranstaltungen	173
Übung 86: Aufmerksamkeitswecker in einer kurzen Einführungsansprache	175
Übung 87: Interviews	177
Übung 88: Worträtsel zum Querdenken	180
Übung 89: Einfache Rechenaufgabe	181
Übung 90: Sechs Buchstaben	182
Übung 91: Ein Schwatz mit dem Nachbarn	184
Übung 92: Singen	185
Übung 93: Die „Ich“-Übung	186
Übung 94: Symbole	187
12 Abschlussübungen	189
Übung 95: Abschiedsfotos	191
Übung 96: (Bewegte) Skulpturen	192
Übung 97: Ich gehe fort und nehme mit oder lasse zurück	193
Übung 98: Metaphern und Symbole für den Abschied	195
Übung 99: Glücklicherweise, doch jammerschade	196
Übung 100: Ehemaligen-Treff	197
Übung 101: Wir erheben das Glas auf	198
Übung 102: Der Regen	199
Übung 103: Ein Applaus für Sie!	201
Diese Warm-ups eignen sich auch für folgende Inhalte und Ziele	203
Literatur	207
Der Autor des Buches	209