

# Einfache virtuelle Energizer

denkzettel





# Warum Energizer?

Energizer sind Spiele und Übungen, die gerade in intensiveren Denkprozessen und Diskussionen eine wertvolle Unterbrechung sein können und die Teilnehmenden auf einer anderen Ebene ansprechen. Außerdem sind sie frische Energiequellen um ein Mittagstief zu überbrücken.

Neben dem Spaßfaktor helfen gezielt eingesetzte Energizer das Teamzusammenspiel oder andere Schlüsselthemen eines Workshops erlebbar zu machen. Hierfür sollte im Nachgang das Erlebte (mit ein paar Fragen) kurz reflektiert werden.



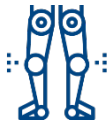
# Koordination: Hase & Jäger\*in

1. Jede\*r zeigt mit der linken Hand die „Hasenohren“ also den Zeigefinger und den Mittelfinger strecken. Die rechte Hand wird zum „Jäger“, indem Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger eine Waffe formen. Die Waffe zeigt auf den Hasen.
2. Dann wird der Hase zum Jäger und wieder andersrum (jeweils Wechsel der Fingerpositionen). Die Wechsel werden schneller. Wer kommt noch mit?
3. Dann noch eine Konzentrationsübung anschließen: Mit der linken flachen Hand leicht auf den Kopf hauen, mit der rechten Hand den Bauch in Kreisbewegungen streicheln. Dann Hände wechseln. Wie war's?



## Bewegung: 8-4-2-1

1. Bitten Sie die Teilnehmenden aufzustehen (wenn möglich).
2. Danach leiten Sie an: *Schütteln Sie 8x das linke Bein, 8x das rechte Bein, 8x den linken und schließlich 8x den rechten Arm.*
3. Werden Sie schneller: 4x das linke Bein, 4x das rechte Bein, ...
4. Und nochmal schneller, jetzt 2x das linke Bein, 2x das rechte Bein, ...
5. Und zu guter Letzt, 1x das linke Bein, 1x das rechte Bein
6. Den ganzen Körper nochmal schütteln und wieder Platz nehmen.



# Themenfokus: Gegenstand suchen

1. Sie wollen ein neues Thema nach der Mittagspause angehen? Dann stellen Sie den Teilnehmenden die folgende Aufgabe.
2. *Laufen Sie durch Ihre Wohnung/Ihr Büro und finden Sie so schnell wie möglich einen passenden Gegenstand zum Thema XYZ.*
3. Je nach Zeit: Vergemeinschaftung im Plenum – *wer hat welchen Gegenstand und warum ausgewählt?* Oder schicken Sie die Teilnehmenden in virtuelle Kleingruppen, um einen kurzen Austausch zu den gewählten Gegenständen zu ermöglichen.



# Themenfokus: Puzzle

1. Suchen Sie ein passendes Bild zum Workshop-Thema aus und nutzen Sie ein Online Whiteboard (z.B. Miro oder Mural). Zerlegen Sie das Bild in viele kleine Teile und fügen Sie die kleinen Teile auf dem Whiteboard verteilt ein (bei großen Gruppen 2 Puzzle).
2. Laden Sie die Teilnehmenden auf das Whiteboard ein und bitten Sie sie, das Puzzle gemeinsam und so schnell wie möglich zusammen zu legen. Alternativ: Geben Sie z.B. 3 Minuten Zeit, um das Puzzle zu lösen.
3. Werten Sie danach im Team aus. Übrigens: Die Teilnehmenden lernen so die Technik spielerisch kennen.



# Schnelligkeit: Turm bauen

1. Manche kennen den Turmbau als Gruppenübung – er lässt sich auch wunderbar alleine bauen. Geben Sie den Teilnehmenden folgende Aufgabe:  
*Suchen Sie in wenigen Minuten Materialien in Ihrer Wohnung/Büro zusammen und bauen Sie damit einen Turm. Alles ist erlaubt.*
2. Geben Sie 5-7 Minuten Zeit.
3. Vergleichen Sie dann die Ergebnisse: *Was fällt auf? Wie einfach oder schwer war das? Wer hat welche Materialien zur Hand? Was wäre beim Bauen im Team vielleicht ein Vorteil gewesen?*
4. Ggf. eignet sich hier ein kurzer Austausch in Kleingruppen.





# Entspannung: ALI-Methode

1. Dies ist eine Methode zur Stressreduktion. ALI steht für Atmen – Lächeln – Innehalten.
2. Die Teilnehmenden sitzen bei dieser Übung aufrecht auf einem Stuhl. Die Augen sind geschlossen oder fixieren leicht geöffnet einen Punkt.
3. Atmen: Die Teilnehmenden legen die Hände in Form einer Raute auf den Bauch und atmen tief in den Bauch.
4. Lächeln: Die Einatmung halten und dabei ein Lächeln aufsetzen. Wir vermitteln dem Gehirn, dass etwas Entspannendes passiert.
5. Innehalten: Lächelnd innehalten und bewusst ausatmen. Ggf. wiederholen.



# Teamgefühl: Bilder sagen mehr als Worte

1. Um den persönlichen Kontakt zwischen den Teilnehmenden zu intensivieren, geben Sie folgende Aufgabe: *Machen Sie drei Fotos oder malen Sie mit dickem Stift drei Bilder zu folgender Frage...* (z.B. „Wer oder was motiviert mich aktuell, meine Arbeit anzugehen?“ oder „Welche Herausforderungen begegnen mir derzeit bei meiner Arbeit?“)
2. Schicken Sie die Teilnehmenden in virtuelle Kleingruppen (max. 3 Personen) und lassen Sie etwa 10 Minuten Zeit für den Austausch.
3. Im Plenum kann die kurze Nachfrage hilfreich sein: *„Was möchten Sie noch mit den anderen teilen?“*



# Teamgefühl: Wer ist wer?

1. Je nach Teilnehmer\*innen: Sammeln Sie vor dem Workshop Kinderfotos oder Fotos der Arbeitsbereiche ein. Fügen Sie die Fotos in Ihre Präsentation ein.
2. Lassen Sie die Teilnehmenden im Workshop raten: *Welches Kinderfoto ist von wem bzw. welcher Arbeitsplatz ist von wem?*
3. Schließen Sie ggf. eine kurze Diskussion in Kleingruppen (virtuelle Gruppenräume) an: *Was wünschte ich mir, hätte man mir verraten als ich 6 Jahre alt war? oder Was fehlt mir noch zu einem idealen Arbeitsplatz? Was brauche ich um gut arbeiten zu können – auch Zuhause?*



# Teamgefühl: Countdown

1. Die Teilnehmenden müssen bis zu einer Zahl (meist 20) zählen. Dabei wechseln sie sich nach dem Zufallsprinzip ab. Herausforderung: Es dürfen keine zwei Personen gleichzeitig sprechen – sonst beginnt der Countdown wieder bei 1.
2. Die Teilnehmenden sind erfolgreich, wenn sie bis zur festgelegten Zahl gezählt haben.
3. Der Schlüssel: nonverbale Kommunikation. Die Übung hilft, ruhig und konzentriert zusammenzuarbeiten.
4. Diese Übung kann scheitern und das ist in Ordnung! Besprechen Sie danach einfach, Kommunikationsregeln für das Meeting.



# Bewegung: Touchpoint

1. Die Moderation beginnt und stellt die Aufgabe: *Berühren Sie etwas Blaues.*
2. Die Teilnehmenden müssen in Ihrem Umfeld etwas Blaues finden und berühren.
3. Der\*die Teilnehmende, die zuletzt etwas berührt, darf das nächste zu berührende Attribut aussuchen (z.B. „etwas Warmes“).
4. Alternativ: Geben Sie allen Teilnehmenden fünfzehn Sekunden Zeit, um etwas Blaues zu finden. Diejenigen Spieler\*innen, die das nicht rechtzeitig schaffen, scheiden aus.



# Teamgefühl: Gestrandet

1. Erstellen Sie vor dem Workshop eine Liste von Gegenständen (auf einem virtuellen Whiteboard), die auf einer Insel angespült wurden.
2. Teilen Sie Ihre Teilnehmenden im Workshop in zwei Gruppen auf. Verschieben Sie die Gruppen jeweils in virtuelle Gruppenräume.
3. Die Gruppen dürfen jeweils nur drei Objekte aus der Liste wählen, um ihr Überleben zu erleichtern. Ermutigen Sie die Gruppen dazu, aufzuschreiben oder aufzumalen, welche Gegenstände und warum Sie diese gewählt haben.
4. Lassen Sie die Ergebnisse im Plenum teilen.



# Spaß: Verkaufs-Karaoke

1. Bereiten Sie eine PowerPoint-Präsentation mit witzigen oder merkwürdigen Objekten vor.
2. Jede\*r Teilnehmende muss jeweils ein Objekt an die anderen verkaufen – etwa 30 Sekunden pro Person. Hier sind Improvisation und „einfach mal machen“ gefragt.
3. Alternativ: Suchen Sie Charaktere und Persönlichkeiten aus dem Internet aus und erstellen Sie damit eine Präsentation. Lassen Sie die Teilnehmenden der Gruppe verkaufen, warum diese Person/dieser Charakter Geschäftsführung werden sollte.



# Spaß: Pantomime

1. Überlegen Sie sich vor dem Workshop unterschiedliche Aktivitäten.
2. Stellen Sie im Workshop folgende Aufgabe: *Teammitglied X fängt an. Ich sende Teammitglied X über einen privaten Chat eine Aktivität. Diese Aktivität muss von X pantomimisch dargestellt werden. Wer die Aktivität zuerst errät, gewinnt – und ist selbst dran.*
3. Je nach Workshop und Zeit könnten sich auch die Teilnehmenden selbst Aktivitäten überlegen.
4. Alternativ: Aufgestellte Workshop- oder Kommunikationsregeln können pantomimisch dargestellt werden.





# Perspektivwechsel: Vorbilder

1. Suchen Sie vor dem Workshop unterschiedliche Bilder von Vorbildern heraus (reale und Bücher/Comic/Film-Vorbilder – Pippi, Obama, Madonna ...).
2. Stellen Sie zu Beginn des Workshops folgende Aufgabe: *Von welchem Vorbild möchten Sie sich heute inspirieren lassen? Wählen Sie ein Bild. Stellen Sie dieses Bild als Ihr virtuelles Hintergrundbild ein.*
3. Machen Sie dann eine Fragerunde: *Wieso haben Sie dieses Vorbild gewählt? Welche Charaktereigenschaft möchten Sie für den heutigen Tag übernehmen?*
4. Erinnern Sie die Teilnehmenden im Laufe des Tages an ihre Vorbilder.



# Mögliche Reflexionsfragen

Nach einem Energizer kann das Erlebte kurz auf der Meta-Ebene reflektiert werden. Mögliche Ausgangsfragen können folgende sein:

- *Was ist da los? Warum ist das so schwierig? Was war überraschend?*
- *Was hat das mit unserem Thema zu tun?*
- *Was hat gut funktioniert, was nicht?*
- *Wie seid ihr vorgegangen? Inwiefern hat sich das Vorgehen im Verlauf verändert?*
- *Was wird vermutlich anders sein, wenn ihr den Energizer noch einmal macht?*
- *Mit welchem Gefühl geht ihr raus?*
- *Was geht euch nach?*
- ...



Mehr unter:

*[www.denkmodell.de](http://www.denkmodell.de)*

Folgen Sie uns:



denkmodell

Organisationsentwicklung | Moderation | Training

denkmodell GmbH  
Pfuelstraße 5  
10997 Berlin  
Germany

tel +49-30-690488-0  
fax +49-30-690488-99  
berlin@denkmodell.de

[www.denkmodell.de](http://www.denkmodell.de)