

# Energizer

denkzettel





# Sinn & Zweck

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.



# Zollstockübung

1. Ein Zollstock wird auf die Zeigefinger der Teilnehmenden gelegt - ungefähr auf Brusthöhe. Die Teilnehmenden stehen zur Hälfte links und rechts des Zollstocks.
2. Aufgabe: Der Zollstock muss nun gemeinsam auf dem Boden abgelegt werden – ohne dass eine\*r auch nur eine Sekunde den Kontakt zum Zollstock verliert! Erst wenn der Zollstock am Boden ist, dürfen die Finger weggezogen werden.
3. Der/die Moderator\*in hält den Zollstock zu Beginn solange fest, bis alle Kontakt zum Zollstock haben. Nach dem Loslassen geht der Zollstock anfangs nach oben. Die Gruppe kann sich beraten oder auch gleich den nächsten Versuch starten.



# Heimliche Triade

1. Alle Teilnehmenden verteilen sich in einem ausreichend großen Raum und wählen für sich jeweils zwei andere Teilnehmende aus – ohne dies zu teilen.
2. Aufgabe: Jede\*r soll seinen Platz so finden, dass sie/er in einem exakt gleichschenkligen Dreieck zu den beiden heimlichen Teilnehmenden steht – das wird im Anschluss stichprobenhaft geprüft.
3. Alle werden sich für mehrere Minuten bewegen, bis sich das System stabilisiert hat. (Manchmal gelingt es auch nicht.)
4. Vor der Auflösung kann man die Teilnehmenden fragen, was sie glauben, von wem sie heimliche/r Partner\*in sind.



# Kipstuhlkreis

1. Alle Teilnehmenden stehen im Kreis, jede\*r hat einen Stuhl vor sich.
2. Jede/r nimmt die Lehne des Stuhles in die linke Hand und kippt ihn so weit nach vorne, dass der Stuhl auf zwei Beinen steht.
3. Aufgabe: Alle bewegen sich einmal um den Kreis herum, ohne dass ein Stuhl auf den Boden fällt. Dabei darf jede\*r nur die linke Hand einsetzen.
4. Wenn ein Stuhl auf den Boden fällt, gehen alle zurück zur Ausgangsposition und starten erneut.
5. In der Dynamik entsteht meist zwischen den Teilnehmenden ein reger Austausch, was sie brauchen, damit es gelingt – dies kann im Nachgang ausgewertet werden.



# Obstsalat

1. Alle sitzen in einem Kreis, jede\*r auf einem eigenen Stuhl. Nur eine\*r hat keinen Stuhl und steht in der Mitte.
2. Vier Personen nebeneinander sollen ihre Lieblingsfrucht sagen. Dann wird durchgezählt, etwa: Orange, Banane, Apfel, Kirsche, Orange, Banane, Apfel, Kirsche... Bis jede\*r weiß, welche Frucht sie/er ist.
3. Die Person in der Mitte ruft: „Apfel!“ und alle Äpfel müssen Plätze tauschen, wer keinen Stuhl bekommen hat, bleibt in der Mitte und ist als nächste\*r an der Reihe. Bei „Obstsalat“ müssen alle Plätze tauschen.
4. Offene Variante: Die Person in der Mitte denkt sich Fragen aus: Wer hat heute Morgen Kaffee getrunken? Wer schickt mehr als 30 Mails am Tag? etc.



# Groupies

1. Jede\*r sucht sich eine\*n „Gegner\*in“ und spielt mit ihr\*ihm Schere, Papier, Stein.
2. Die\*der Verlierer\*in stellt sich hinter die\*den Gewinner\*in und ist ab jetzt ihr\*sein „Fan“, der sie\*ihn anfeuert.
3. Die beiden suchen sich eine\*n neue\*n Gegner\*in und übernehmen im Fall des Gewinns die\*den Gegner\*in mitsamt Fans.
4. Auf diese Weise entstehen schneeballartig immer größere Fangruppen für immer weniger Spieler\*innen, bis sich am Schluss nur noch zwei Spieler\*innen im „Finale“ gegenüberstehen, angefeuert von johlenden Fans. Es entsteht viel Spaß, Lautstärke und hohe Energie im Raum.





# Drachenschwanzjagen

1. Alle bilden auf einer großen Wiese eine Kette, indem sie jemand anderem die Hände auf die Schultern legen. Das ist der Drache, böse, groß, lang und ziemlich blöd.
2. Dessen Kopf versucht sich nämlich in den Schwanz zu beißen, indem der Drachenkopf (die\*der Vorderste) den Drachenschwanz (die\*den Hinterste\*n) zu fassen kriegt.
3. Letztere\*r ist damit selbstverständlich nicht einverstanden und versucht zu fliehen, ohne natürlich den langen Drachen zu zerreißen.
4. Alle Zwischenglieder helfen entweder dem Kopf oder dem Schwanz.



# Fliegender Teppich

1. Alle Spieler\*innen stellen sich auf den Teppich (z.B. eine Tischdecke).
2. Aufgabe: Den Teppich umdrehen (Oberseite nach unten), ohne dass dabei eine\*r der Spieler\*innen den Boden berührt.
3. Hilfsmittel sind verboten, also auch das „Umsteigen“ auf andere Gegenstände (Stühle, etc.) gilt nicht.
4. Variante: Mehrere gleichstarke Gruppen spielen gleichzeitig auf Geschwindigkeit.



# Turmbau

1. Die Gruppe wird in gemischte und etwa gleichgroße Teams getrennt – dabei sollten sich die Gruppen nicht sehen können.
2. Aufgabe: In 15 Minuten einen möglichst hohen frei stehenden Turm zu bauen.
3. Als einzige Materialien stehen jeder Gruppe nur 3 Blatt Flipchart-Papier, 1 Schere und 1 Meter Klebeband zur Verfügung.
4. Der Turm darf nicht anlehnen, nicht am Boden oder an der Decke festgeklebt werden, darf nicht von der Decke hängen.
5. Der höchste Punkt muss eine Legofigur sein.
6. Die Türme werden am Ende vermessen. Der höchste Turm hat gewonnen.



# Samurai-Tiger-Mütterchen

1. Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet.
2. Spielprinzip ist: Der Samurai schlägt den Tiger mit seinem Schwert, der Tiger frisst das alte Mütterchen, das alte Mütterchen erschreckt den Samurai zu Tode.
3. Die Figuren werden pantomimisch dargestellt: der Samurai erhebt mit beiden Händen das Schwert und gibt einen Angriffslaut von sich; der Tiger erhebt beide Arme wie Tatzen und gibt ein Tigergrollen von sich; das alte Mütterchen geht zittrig am Stock.
4. Beide Gruppen beraten sich, was sie machen und stellen sich dann an die Linie gegenüber. Bei 3 machen sie ihre Geste und wer unterliegt rennt weg. Wird sie\*er doch gefangen, kommt sie\*er zur anderen Gruppe.
5. Es wird drei Runde gespielt. Es gewinnt das Team, das zweimal überlegen war.



# Gemeinsames Storytelling

1. Es werden Paare gebildet, die jeweils eine gemeinsame Geschichte entwickeln.
2. Die Teams legen sich auf ein Thema fest (z.B. letzter Urlaub).
3. Nun beginnt die erste Person mit einem Satz.
4. Die zweite Person beginnt ohne langes Nachdenken mit dem nächsten Satz, der immer mit „Ja, und dann...“ beginnt. Und so geht es für ca. 5 min im Wechsel.
5. Am Ende können die letzten Stationen der Geschichte geteilt werden.



# Mögliche Reflexionsfragen

Nach dem Energizer kann das Erlebte kurz auf der Meta-Ebene reflektiert werden. Mögliche Ausgangsfragen könnten 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 geändert?*
- *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)