



Kategorie

# WIR- Übungen





## WIR-Übungen

Die Interaktion mit Menschen will gelernt sein. Ein wertschätzender, konstruktiver Umgang miteinander sorgt für Vertrauen und ein offenes Verhältnis zu Fehlern und Entscheidungen: Denn das WIR zählt. Es sind vor allem die Arbeitsbedingungen, die Kooperationsformen, die Führungs- und Organisationsstrukturen, die das Betriebsklima positiv beeinflussen können.



# Nr. 34

## 1-2-3

# 1-2-3

## Wirkung

Förderung der Konzentration

## Ausgangsposition

Zwei Teilnehmende (TN) stehen sich gegenüber.

## Ausführung

Die zwei TN zählen immer abwechselnd bis drei. Danach wird wieder von vorne begonnen. Nach einer kurzen Übungszeit wird die „Eins“ durch eine Bewegung ersetzt und nicht mehr gesprochen. Es wird weiter abwechselnd gezählt. Nach ein paar Durchgängen wird auch die „Zwei“ durch eine Bewegung ersetzt, sodass nur noch die „Drei“ gesprochen wird. Zum Schluss wird auch die „Drei“ durch eine Bewegung ersetzt.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was ist Ihnen leicht-, was ist Ihnen schwergefallen?



## Nr. 35

## Stuhl, fall nicht!

# Stuhl, fall nicht!

## Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit

## Material

Pro Teilnehmenden (TN) ein Stuhl

## Ausgangsposition

Die Stühle werden mit ca. einem Meter Abstand voneinander im Kreis angeordnet. Die Sitzflächen zeigen zur Kreismitte. Jeder TN steht hinter einem Stuhl.

## Ausführung

Die TN „kippen“ nun ihren Stuhl und balancieren ihn so gut wie möglich aus. Auf ein Kommando rücken alle TN einen Platz weiter. Dabei sind alle Stühle kurz „unbeaufsichtigt“. Der Wechsel muss also schnell genug sein, damit kein Stuhl umkippt. Schafft die Gruppe das auch mehrmals hintereinander?

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



# Nr. 36

## Zauber-Zollstock

# Zauber-Zollstock

## Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit

## Material

Je ein Zollstock für acht Teilnehmende (TN)

## Ausgangsposition

Jeweils zwei TN stehen sich gegenüber (Abstand etwa eine Armlänge). Sie strecken nun mit angewinkeltem Arm einen Zeigefinger aus. Alle Finger sollen auf der gleichen Höhe sein, sodass man auf die Finger einen Zollstock legen kann.

## Ausführung

Die Teilnehmenden sollen den Zollstock auf den Boden ablegen. Wichtigste Regel bei dieser Übung: Jeder TN muss ständig mit seinem Finger Kontakt zum Zollstock halten. Es darf dabei nicht gesprochen werden.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



## Nr. 37

# Soziometrisches Aufstellen

## Wirkung

Spieleisches Kennenlernen und Förderung einer guten Gruppenatmosphäre

## Ausgangsposition

Bei dieser Übung stellen sich die Teilnehmenden (TN) nach bestimmten Kriterien im Raum auf. Diese Aufstellung kann linear (z. B. nach dem Alphabet), gruppiert (etwa bei Ja-/Nein-Fragen) oder auch über den ganzen Raum verteilt sein (z. B. bei Fragen nach der Herkunft).

## Ausführung

Die TN kommunizieren miteinander, um sich zu positionieren und kommen so zwanglos ins Gespräch. Sie sprechen über ihre Position in der Aufstellung und lernen sich gegenseitig kennen. Richten Sie den Raum so ein, dass in der Mitte ein freier Raum entsteht. Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit für die Aufstellungen. Es gibt immer eine kurze Verständigung nach der Aufstellung, in der alle mehr über die Personen in der Gruppe erfahren.

## Aufstellungsvariationen:

- in alphabetischer Folge dem Vornamen nach
- dem Geburtstag und Geburtsmonat nach
- der Körpergröße nach
- der Schuhgröße nach

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



# Nr. 38

## Flip-Drehen

# Flip-Drehen

## Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit

## Material

Pro vier Teilnehmende (TN) ein Flipchart-Bogen

## Ausgangsposition

Flipchart-Bögen werden so auf den Boden gelegt, dass die karierte Seite nicht zu sehen ist. Nun verteilen sich alle TN gleichmäßig auf das Flipchart-Papier (maximal vier TN pro Flipchart).

## Ausführung

Die Aufgabe ist dann erfüllt, wenn alle Bögen umgedreht sind. Dabei dürfen die TN den Boden außerhalb des Papierbogens nicht berühren. Sie müssen sich also so auf Ihrem Bogen oder auf dem der anderen TN bewegen, dass sie diesen wenden können. Berührt ein TN den Boden, muss er oder sie die Augen schließen.

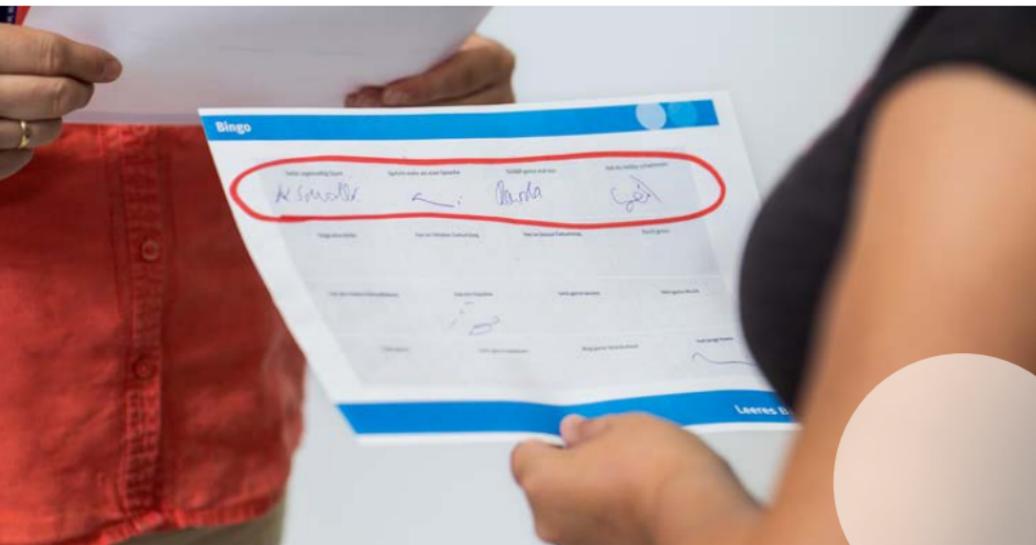
## Variation

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, ist die verbale Kommunikation in der Gruppe untersagt.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



# Nr. 39

## Bingo

# Bingo

## Wirkung

Kennenlernen der Gruppe

## Material

Bingoschein, Stifte

## Ausgangsposition

Jeder Teilnehmende (TN) erhält einen Bingoschein.

## Ausführung

Die TN machen sich auf die Suche nach jemandem, auf den die Angaben des Bingoscheins zutreffen. Dieser TN unterschreibt in dem betreffenden Feld. Die erste Person, die vier (oder acht = Doppelbingo) verschiedene Unterschriften in einer Zeile, Spalte oder Diagonale gesammelt hat, darf „Bingo“ rufen. Jeder TN darf den Bingoschein eines anderen nur einmal signieren. Hat jemand „Bingo“ gerufen, so muss er/sie die Namen der TN nennen, die unterschrieben haben.



## Nr. 40

## Seil entknoten

# Seil entknoten

## Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit

## Material

Ein bis drei Gummibänder (sogenannte Zauberschnur, ca. zwölf Meter) mit jeweils mindestens fünf Knoten

## Ausgangsposition

Acht bis zehn Teilnehmende (TN) bilden eine Gruppe. Jede Gruppe erhält ein Gummiband mit Knoten. Die Personen nehmen das Seil in eine Hand und dürfen es ab diesem Zeitpunkt nicht mehr loslassen. Die Hand ist mit dem Seil fest verwachsen.

## Ausführung

Aufgabe ist es, die Knoten im Seil zu entfernen, ohne das Seil dabei loszulassen.

## Variation

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, ist die verbale Kommunikation in der Gruppe untersagt.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



## Nr. 41

Bis 21 zählen

## Bis 21 zählen

### Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit und der Achtsamkeit

### Material

Pro Teilnehmenden (TN) ein Stuhl

### Ausgangsposition

Die TN setzen sich unregelmäßig verteilt im Raum hin. Die Augen sind geschlossen.

### Ausführung

Ziel ist es, von 1 bis 21 zu zählen. Die Herausforderung besteht darin, dass es keine vorher festgelegte Reihenfolge gibt, in der die einzelnen TN sprechen. Die Abfolge der Sprechenden ist ganz zufällig. Jede Person bestimmt selbst, wann und wie oft sie sprechen will. Niemand darf zwei Zahlen hintereinander oder gar keine Zahl nennen. Wenn zwei TN gleichzeitig dieselbe Zahl nennen, muss die Gruppe wieder bei 1 beginnen.

### Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



## Nr. 42

## Mord in Andernach

# Mord in Andernach

## Wirkung

Stärkung der Kommunikation und der Teamfähigkeit

## Material

Arbeitsblatt, Arbeitskarten mit Informationen zum Kriminalfall

## Ausgangsposition

Die Teilnehmenden (TN) stehen im Raum.

## Ausführung

Die Gruppe muss einen Kriminalfall in einer bestimmten Zeit lösen und dabei vier Fragen beantworten. Dazu erhält jeder TN eine oder mehrere Arbeitskarten mit Informationen. Diese Infos müssen zusammengeführt und in Verbindung gebracht werden. Die Inhalte der Arbeitskarten dürfen nur mündlich weitergegeben werden. Es ist nicht erlaubt, die Karten weiterzureichen.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis? Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem eigenen Verhalten? Wie zufrieden sind Sie mit dem Verhalten der anderen Gruppenmitglieder?



# Nr. 43

## Auf den Punkt kommen

# Auf den Punkt kommen

## Wirkung

Förderung der Konzentration

## Material

Pro Teilnehmenden (TN) ein Lineal mit Loch und eine Murmel

## Ausgangsposition

Die TN verteilen sich im Raum. Jeder hält ein Lineal in einer Hand, auf das die Murmel gelegt wird.

## Ausführung

Die TN versuchen, die Murmel in das Loch am anderen Ende des Lineals zu befördern. Fällt die Murmel hinunter, beginnt der TN erneut. Die Aufgabe ist erfüllt, wenn es gelingt, die Murmel in das Loch zu befördern.

## Variation

Die Übung wird schwieriger, wenn die Hand gewechselt wird.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



## Nr. 44

## Die Stärken im Team

## Die Stärken im Team



### Wirkung

Verbesserung der Stimmung im Team, Förderung von Ressourcen

### Material

Flipchart-Papier und kleine Klebezettel oder Metaplanwand/Pinnwand

### Ausgangsposition

Alle Mitglieder eines Teams (idealerweise weniger als zehn Personen) kommen zusammen oder bauen die Übung in eine Besprechung ein.

### Ausführung

Jede Person notiert in Einzelarbeit auf einen Klebezettel jeweils eine positive Eigenschaft oder Fähigkeit zu jedem der anderen Teammitglieder. Es werden keine Namen notiert. Die Klebezettel werden ausgestellt und dienen dazu, Stärken und Facetten des gesamten Teams aufzuzeigen.



## Nr. 45

# Anerkennung hilft!

# Anerkennung hilft!

## Wirkung

Individuelle Stärkung der Motivation, der guten Stimmung und des Klimas

## Material

Nettigkeiten der Präventionskultur

## Ausgangsposition

Nettigkeiten der Präventionskultur können im Büro, in der Pause oder im Alltag genutzt werden.

## Ausführung

Haben Sie heute schon ein Kompliment gemacht? Komplimente sind sehr hilfreich, weil sie uns dabei helfen, unseren Mitmenschen Anerkennung zu zeigen. Anerkennung macht uns glücklich, zufrieden und motiviert uns. Dies verleiht uns Kraft und Energie für anstehende Aufgaben. Eine einfache Möglichkeit, schnell ein positives Feedback zu geben, sind „Nettigkeiten“. Hängen Sie diese doch einfach unauffällig in Ihren Büros und Fluren auf und verschenken Sie ab und zu mal eine Nettigkeit. Meistens kommt es dann zur Nachahmung, und idealerweise wird es eine Selbstverständlichkeit, sich gegenseitig positives Feedback zu geben. Versuchen Sie es selbst, verschenken Sie Nettigkeiten!



## Nr. 46

## Einfache Reflexion

# Einfache Reflexion

## Wirkung

Anregungen und Ideen entwickeln

## Material

Flipchart-Papier und kleine Klebezettel oder Metaplanwand

## Ausführung

Diese Übung dient dazu, Themen, Prozesse oder die Zusammenarbeit im Team zu reflektieren.

1. Zeichnen Sie das Schema des Arbeitsblattes auf einen Flipchart.
2. Benennen Sie das Thema: Worum geht es?  
(z. B. „Zusammenarbeit im Team“).
3. Zu jedem Feld darf jedes Teammitglied fünf Minuten lang eigene Gedanken auf Klebezettel schreiben und diese entsprechend aufkleben.
4. Alle schauen sich die Ergebnisse an. Jedes Feld wird fünf Minuten besprochen.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Gibt es Verständnisfragen? Was ist bemerkenswert? Was sollte ausführlicher besprochen werden? Wichtig ist, dass jedes Teammitglied zu Wort kommt. Themen, die ausführlicher besprochen werden sollen, werden direkt notiert.



# Nr. 47 Pipeline

# Pipeline

## Wirkung

Förderung der Zusammenarbeit

## Material

Vier bis sechs Leisten, Kugel

## Gruppengröße

8 bis 15 Teilnehmende (TN)

## Ausgangsposition

Die Spielleitung hat einen Flipchart mit den Spielregeln vorbereitet. Die TN stehen um diesen Flipchart. Die Spielleitung gibt einen Start- und einen Zielpunkt vor. Der Abstand zwischen Start und Ziel sollte mindestens zehn Meter betragen.

## Ausführung

Nachdem die Übung von der Spielleitung erklärt wurde, beginnen die TN mit der Übung.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?