



Munterbrechungen® Aktivierende Auflockerungen für die Seminarpraxis Harald Groß

Wach, konzentriert und mit lustvollem Schwung - sind möglichst viele Teilnehmenden in diesem energetischen Zustand, dann lassen sich in Seminaren und auf Konferenzen mit Leichtigkeit gute Ergebnisse erzielen. Mit den Munterbrechungen® können Sie aktiv Einfluss auf die Energie der Teilnehmenden nehmen - mit spürbarer Wirkung auch bei langen oder anstrengenden Veranstaltungen.

Frischer Schwung ist gefragt!

Im Laufe von Veranstaltungen gibt es immer wieder Momente, in denen frische Energie gut tun würde. Wenn die Kräfte und die Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmenden, zum Beispiel nach der Mittagspause oder gegen Abend nachlassen, dann sind Sie als Seminarleitung gefragt, für frischen Wind zu sorgen. Wie ein Kapitän auf hoher See gilt es jetzt, gegenzusteuern und - vielleicht auch entgegen eigenen Ermüdungserscheinungen - wieder für neuen Schwung zu sorgen. Das kann mit den Munterbrechungen® prima gelingen. Heute stelle ich Ihnen einen meiner liebsten „Tempomacher“ vor, die Fingerjagd. Los geht's.

Auf Schnelligkeit kommt es an

Für diese Munterbrechung® bitten Sie alle Teilnehmenden, alles aus den Händen zu legen und sich in einem Kreis aufzustellen. Wenn alle gut stehen, erklären Sie:



„Beim nächsten Seminarbaustein wird gleich unsere volle Aufmerksamkeit gefordert sein. Mit diesem Experiment bereiten wir uns darauf vor. Bitte nehmen Sie dazu Ihre linke Hand und öffnen Sie die Handfläche nach oben. Halten Sie diese geöffnete Hand nun auf Brusthöhe zwischen sich und Ihrem linken Nachbarn. Jetzt kommt Ihr rechter Zeigefinger ins Spiel. Bitte stellen Sie den rechten, ausgestreckten Zeigefinger in die linke, geöffnete Hand Ihres rechten Nachbarn.“

Zugegeben, das hört sich zunächst kompliziert an. Wenn Sie als Moderator die

beiden Haltungen vormachen, ist es aber ganz einfach. Sobald alle die Ausgangsposition gefunden haben, erklären Sie weiter:

„Häufig hat man im Leben mehrere Aufgaben gleichzeitig. Hier kommen 2. Ich gebe Ihnen ein Startzeichen. Ihre eine Aufgabe wird sein, mit Ihrer linken Hand zu versuchen, den Zeigefinger Ihres linken Nachbarn zu fangen. Gleichzeitig - das ist Ihre zweite Aufgabe - achten Sie bitte darauf, dass Ihr eigener Finger nicht von Ihrem rechten Nachbarn gefangen wird. Fangen und Fliehen sind also gleichzeitig gefordert. Eine Bitte: Packen Sie bei der Fingerjagd bitte so einfühlsam zu, dass der Finger Ihres Nachbarn gesund und schmerzfrei bleibt, auch wenn er gefangen wird.“



Auf die Plätze, fertig, los!

Nehmen Sie nun zu allen Teilnehmenden Blickkontakt auf und fragen Sie, ob alles klar ist. Vielleicht erinnern Sie die Gruppe noch einmal daran, die Handflächen der linken Hände flach zu halten. Denn wer mit der Hand den Finger des Nachbarn schon fast umschlossen hält, hat es bei der Jagd natürlich ungleich leichter. Jetzt kann es losgehen:

„Gleich kommt das Startzeichen. Dann fangen und fliehen Sie! Auf die Plätze, fertig, los!“

Die erfolgreichen Fänger jubeln, die Gefangenen denken über Ihre Strategie für die nächste Runde nach. Schließen Sie noch 1 oder 2 Durchgänge an. Und dann können Sie noch eine Variante einläuten: Das Prinzip bleibt gleich, nur die Richtung ändert sich. Denn jetzt bitten Sie die Teilnehmenden, mit der rechten Hand zu fangen und mit dem

linken Zeigefinger zu fliehen ... Geben Sie den Leuten ein wenig Zeit, denn jetzt müssen alle umdenken.

Man kommt ohne Material aus!

Fingerjagd, das ist ein echter Hit unter den Munterbrechungen®. Sie geht flott, man kommt ohne Material aus und kann sie an nahezu allen Orten durchführen, auch mit sehr großen Gruppen.



Und: Der kleine Energiebringer lässt sich bei vielen Themen geschmeidig ins Programm einbauen: immer dann zum Beispiel, wenn es in einer Veranstaltung um die Frage geht, wie 2 oder mehrere Themen oder Aufgaben möglichst zeitgleich bedacht und im entscheidenden Moment angepackt werden können.

„22 Munterbrechungen®“ im Schilling-Verlag erschienen



21 weitere, einfache und wirkungsvolle Munterbrechungen® und viele Varianten werden im Buch beschrieben, zum Beispiel „Waldi, der Wadenbeißer“ oder „King-Kong-Atmung“. Der Band erscheint im Herbst '09 im Schilling Verlag, Berlin. Bis 15.10.09 bestellbar mit 20% Subskriptionsrabatt unter: www.orbium.de oder www.schilling-verlag.de.

Harald Groß, geboren 1974 in der Spielstadt Ravensburg, arbeitete nach dem Studium der Sozialpädagogik als Bildungsreferent bei der Katholischen Kirche. 2001 verließ er das Schwabenland und wurde Berliner. Neben dem Weiterbildungsmanagement-Studium bei Prof. Dr. Klaus Döring (TU) gründete er die Firma Orbium Seminare. Lern-, Lehr- und Moderationsmethoden sind seine Leidenschaft, die Entwicklung immer neuer munterer Methoden sein Vergnügen. Die Lust am Munterrichten gibt er an Ausbilder, Trainer, Lehrer und Professoren weiter. Dem Buch „Munterrichtsmethoden“ folgen nun im Schilling Verlag die „Munterbrechungen“.

Orbium Seminare

Harald Groß

Wissmannstraße 22-23, 12049 Berlin

Telefon: 030 290 446 17

info@orbium.de, www.orbium.de

Auf dem Munterrichtsmethoden-Blog finden Sie neue Methoden, Anregungen für die Seminarpraxis und Veranstaltungstipps für Trainer und Dozenten: www.munterrichtsmethoden.bblogs.de