

Übungen zur Teamentwicklung

1	Bälle	Teilnehmende stehen im Kreis. Tennisball wird im Zickzack geworfen, bis jede/reinmal den Ball gefangen und geworfen hat. Dabei wird der Name der nächsten Fangenden gerufen. In gleicher Reihenfolge wiederholen Schrittweise werden weitere Bälle ins Spiel gebracht.	ca. 10 Tennisbälle oder Jonglierbälle, u.U. auch ähnliche kleine ungewöhnliche Gegenstände	10	
	Auswertung	schrittweise »Wie können wir besser zusammenarbeiten?«	-	incl.	
2	Bambusstab	Teilnehmende bilden eine Gasse. Bambusstab wird auf die in Hüfthöhe ausgestreckten Finger der Teilnehmenden gelegt. Alle Finger müssen ständig Kontakt zum Bambusstab haben. <i>Aufgabe:</i> »Bitte legt - ohne zu sprechen - den Bambusstab auf dem Boden ab.« Üblicherweise wird der Stab zuerst gehoben. U.U. hier Übung abbrechen und später erneut (ggf. mehrmals) probieren, erst dann auswerten.	Bambusstab, mind. 2 m Länge	jeweils 1-2	
	Auswertung	» Was hilft zur erfolgreichen Bewältigung der Aufgabe, den Bambusstab auf dem Boden abzulegen ?«	-	5	
3	Aufstehen	Dreiergruppen stehen mit dem Rücken aneinander, haken sich mit den Armen ein und gehen in die Hocke. Ohne zu sprechen versuchen sie gemeinsam aufzustehen.	-	5	
	Auswertung	»Was hat es uns schwer gemacht, aufzustehen?« »Was hat uns geholfen?« Transfer auf Teamsituationen		incl.	
4	Turmbau	Einführung - Verteilen der Gegenstände - Nennung der Aufgabe: 15 min. Zeit zur Planung des Turms 2 min. Zeit, den Turm zu bauen probieren nicht gestattet. Gegenstände nicht aus der Hand geben. Nur das Wort! Planungsphase Bau des Turmes	Turmbau- Gegenstände	3 15 2	
	Auswertung	»Welche Gefühle haben dich bewegt?« »Wie hast du die Planungsphase erlebt?« »Was war hilfreich?« »Welche unterschiedlichen Fähigkeiten sind zur Lösung der Aufgabe benötigt worden?« »Wie sah es mit Leitung aus?« »Was kam bekannt vor?«		10	
5	Spiegel	In dieser Paarübung stehen sich jeweils 2 Personen wie in einem Spiegel gegenüber. Eine Person beginnt mit Mimik und Gestik, die die andere Person nachmacht.		10	
	Auswertung	»Wie war das für mich, vorzumachen?« »Wie war das für mich, nachzumachen?«	-	incl.	

6	Quadrate	Einführung - 5 Teilnehmende am Experiment - Regeln - Aufgaben für Beobachtende Experiment	Kopien: Regeln für Beobachtende, Teile für Quadrate, Umschläge	5 15	
	Auswertung	Gefühle der Teilnehmenden Beobachtungen Transfer auf Teamsituationen	-	15	

7	Seildreieck (draußen)	Ein langes Seil wird in einem Kreis ausgelegt. Die Teilnehmenden werden mit verbundenen Augen an das Seil herangeführt und nehmen das Seil auf. <i>Aufgabe:</i> »Das Seil soll zu einem gleichseitigen und damit gleichwinkligen Dreieck abgelegt werden. Es darf gesprochen werden.« Hinweis: Dass die Teilnehmenden verbundene Augen haben, erfordert von der TeamerInnen ein hohes Maß ab Achtsamkeit.	langes Seil	25	
	Auswertung (ggf. drinnen)	» Welche Erfahrungen hast du gemacht?« » Welche Gefühle haben dich bewegt?« » Was war hilfreich?« » Welche unterschiedlichen Fähigkeiten sind zur Lösung der Aufgabe benötigt worden?« » Wie sah das mit Leitung aus?«		10	

8	Gewicht	Von den Teilnehmenden wird das Gewicht eines gezeigten Gegenstandes - zunächst allein - dann in einer Dreiergruppe, - dann in der ganzen Gruppe geschätzt	Gegenstand mit genauer Gewichtsangabe, kleine Zettel, Stifte	10	
	Auswertung	Üblicherweise zeigt sich, dass eine Gruppe Extremwerte aussondert und das Gruppenergebnis näher am tatsächlichen Gewicht ist. Transfer für zu erwartende Gruppenergebnisse		incl.	

9	Stühlekippen	Jeder Person steht hinter einem Stuhl eines Stuhlkreises. Die Stühle werden so nach vorne gekippt und gehalten, dass sie auf den beiden vorderen Stuhlbeinen etwa im Gleichgewicht sind. <i>Aufgabe:</i> »Geht nun im Kreis herum und achtet darauf, dass keiner der Stühle umkippt.«	Stühle im Stuhlkreis	10	
	Auswertung	schrittweise »Wie können wir besser zusammenarbeiten?«	-	incl.	