

3.1.1 Applaus, Applaus!

Teilnehmer	5–15	Schwierigkeit	leicht
Dauer	ca. 10 min	Energielevel	hoch
Teamstatus	für jeden Teamstatus	Setup	große freie Fläche benötigt

Ziel

Im Mittelpunkt stehen, sich präsentieren, sich öffnen, Wertschätzung erhalten

Anleitung

In die Mitte des Raumes wird ein leerer Stuhl gestellt. Alle Teilnehmer laufen kreuz und quer durch den Raum und um den Stuhl herum. Zu jeder Zeit darf sich irgendein Teilnehmer auf den Stuhl stellen. Die anderen Teilnehmer bleiben dann stehen und applaudieren laut. Der Teilnehmer auf dem Stuhl genießt den anhaltenden Applaus, bis er wieder vom Stuhl steigt. Alle laufen weiter, bis der nächste Teilnehmer den Stuhl betritt. Jeder im Raum sollte einmal auf den Stuhl gestiegen sein.

Variationen

- Je nach Fitness der Gruppe kann statt dem Stuhl auch z.B. eine Markierung auf den Boden gemalt werden.
- Teilnehmer können auch dazu aufgefordert werden, eine öffnende Pose einzunehmen, beispielsweise wie ein Superheld mit ausgestreckter Brust, erhobenen Kinn und die Hände in die Hüften gestemmt.

Debriefing

- Holen Sie unterschiedliche Meinungen ein: Wie war es, auf dem Stuhl zu stehen? Wer hat das Gefühl genossen? Hat es einige Überwindung gekostet, den Stuhl zu betreten? Warum?
- Oft haben wir als Trainer schon eine Vermutung, wer von den Teilnehmern als Erster auf den Stuhl steigt (extrovertiert, häufiger männlich) und wer länger zögert (zurückhaltend, schüchtern, häufiger weiblich). Wie ist es in der aktuellen Gruppe? Warum ist das so? Was sagt das über die Rollen im Team aus?
- Wie viel Überwindung/Mut hat jeder auf einer Skala von 1 bis 10 benötigt? (Lassen Sie evtl. die Teilnehmer sich entsprechend im Raum aufstellen.)

- Schätzt sich das Team im Arbeitsalltag genügend wert, applaudiert es auch mal sich selbst? Wird einzelnen Kollegen gegenüber genug Wertschätzung im Team entgegengebracht? So, wie in dieser Übung eine Person einfach ohne einen bestimmten Grund gefeiert wird, bezeichnet Wertschätzung die positive Bewertung eines anderen Menschen unabhängig von seiner Arbeit, seinen Taten oder seinen Erfolgen.

Einsatzmöglichkeiten

- Zu Beginn einer Retrospektive
- Als Einstieg in Workshops zum Thema *Präsenz* oder *Präsentationstechniken*
- Als Einleitung in das Thema *Rollenverteilung und -verhalten* in eingespielten Teams, z. B. auch, um vorhandene Muster bewusst zu machen und zu brechen (Wer betritt als Erster den Stuhl? Wer als Letzter? Warum ist das so?)



Sagen Sie vorher an, dass die Teilnehmer den Stuhl eigenständig wieder verlassen sollen. Spieler mit hohem Selbstbewusstsein bleiben gerne mal sehr lange stehen und verunsichern damit diejenigen, für die es etwas Überwindung braucht. Ermutigen Sie dagegen besonders schüchterne Teilnehmer, den Applaus eine Weile auszuhalten und zu genießen.

3.1.2 Whiskymixer

		5–15	Schwierigkeit	leicht
	Dauer	5–10 min	Energielevel	mittel
	Teamstatus	für jeden Teamstatus	Setup	stehend (ggf. sitzend) im Kreis
Video	agile-werte-leben.de/uebungen/mut/whiskymixer			

Ziel

Gemeinsam Spaß haben, Fehler machen, Konzentration üben

Anleitung

Alle Teilnehmer stehen im Kreis (Sitzkreis an Tischen auch möglich). Eine Person beginnt, dreht den Kopf zum Teilnehmer links neben ihm und sagt: »Whiskymixer!« Der Impuls wird nacheinander im Uhrzeigersinn weitergegeben, d. h., dieser Teilnehmer dreht ebenfalls den Kopf nach links und sagt »Whiskymixer!«. Der Impuls geht so lange im Kreis weiter, bis jemand den Kopf nicht weiterdreht und stattdessen »Messwechsel!« sagt. Nun wechselt die Kreisrichtung gegen den Uhr-

zeigersinn und der Impuls geht zurück an die Person zuvor. Diese sagt nun allerdings »Wachsmaske!« zum Teilnehmer rechts neben ihr. Statt dem »Whiskymixer!« läuft also nun eine »Wachsmaske!« durch alle Teilnehmer so lange gegen den Uhrzeigersinn, bis wieder jemand »Messwechsel!« sagt und damit wieder den »Whiskymixer!« in die andere Richtung schickt.

Variationen

Wer lacht, muss eine Runde außen um den Kreis herumlaufen (siehe Video zu Übung 3.1.4, »El Figeliano«).


Debriefing

Die Übung braucht in der Regel kein großes Debriefing. Fragen Sie die Teilnehmer gerne im Anschluss, wie es ihnen bei der Übung ergangen ist und was sie beobachtet haben. Durch die Zungenbrecher sind Fehler und heiteres Scheitern vorprogrammiert.

Einsatzmöglichkeiten

Als Warm-up jederzeit, auch ohne thematischen Bezug (Planning, Retro etc.)

3.1.3 Big Booty

		5–10	Schwierigkeit	leicht
	Dauer	10 min	Energielevel	mittel bis hoch
	Teamstatus	für jeden Teamstatus	Setup	stehend im Halbkreis
Video	agile-werte-leben.de/uebungen/mut/big-booty			

Ziel

Gemeinsam Spaß haben, Fehler machen, gemeinsames Rhythmusgefühl, Konzentration

Anleitung

Alle Teilnehmer stehen in einem Halbkreis. Die Person an erster Stelle rechts ist Big Booty, alle anderen Teilnehmer erhalten nacheinander eine Nummer von 1 aufsteigend. Zuerst finden alle einen gemeinsamen, langsamen Klatschrhythmus. Ist dieser gefunden, beginnt Big Booty im Rhythmus des Klatschens zu sprechen und nennt seinen eigenen Namen und eine beliebige Nummer, z. B.: »Big Booty, Nummer 4.«

Nun ist der Teilnehmer mit der Nummer 4 an der Reihe. Im Rhythmus und ohne Unterbrechung wiederholt er seine Nummer und nennt eine andere beliebige Nummer, z. B.: »Nummer 4, Nummer 2.« Nummer 2 macht weiter: »Nummer 2, Nummer 8.« Auch Big Booty darf wieder genannt werden und wird genau wie die anderen Nummern behandelt.

Macht jemand einen Fehler oder kommt er aus dem Rhythmus, dann ruft die ganze Gruppe gemeinsam im Chor: »Ooohh shit, Big Booty, Big Booty, Big Booty!«

Derjenige, der den Fehler gemacht hat, muss sich nun ganz hinten in der Reihe anstellen, und das Spiel beginnt neu. Achtung: Dadurch rücken andere Teilnehmer in der Reihenfolge auf und erhalten eine neue Nummer. Ziel ist es, irgendwann so weit vorzurücken, dass man selbst Big Booty ist. Wenn Big Booty einen Fehler macht, muss er sich ebenfalls wieder hinten einreihen.

Debriefing

In der Regel kann die Übung gut für sich alleine stehen. Mögliche Fragen:

- Wie hat euch die Übung gefallen? Was habt ihr beobachtet?
- Wie habt ihr euch gefühlt, wenn ihr einen Fehler gemacht habt?
- Wie war es, Big Booty zu sein?

Einsatzmöglichkeiten

- Als Warm-up jederzeit, auch ohne thematischen Bezug (Planning, Retrospektive etc.)
- Als Warm-up vor einer konzentrierten Gruppenarbeit bzw. Teamarbeit



Bei ungeübten Gruppen braucht es oft ein wenig Zeit, bis der richtige Rhythmus gefunden wird. Probieren Sie sich erst einmal ein wenig mit den Teilnehmern aus, bevor es ernst wird (»Ooohh Shit!«). Je öfter die Übung gemacht wird, desto mehr Tempo ist möglich und desto mehr Spaß entwickelt die Gruppe. Nehmen Sie die Übung also gerne eine Zeitlang als regelmäßiges Warm-up für Ihr Team auf.