

Einführung	3
Lehrerhinweise	5

Muntermacher



M 1 Stille-Minuten	8
M 2 Der Morgengruß	9
M 3 Körperbegrüßung	9
M 4 Stop and Go!	9
M 5 Wecker	10
M 6 Gefühlsgesten	11
M 7 Du	12
M 8 Erwecken des Frühlings	13
M 9 Ohrenmassage	14
M 10 Elefantenlauf	15
M 11 Wo wäre ich	15

Unterrichtsstarter



U 1 Meister Qxis Fingertanz	16
U 2 Fragebogen	17
U 3 Mönchsgang	18
U 4 Trollbrücke	19
U 5 Wortwahl	20
U 6 Orchester	20
U 7 Der König von Rarotonga	21
U 8 Koffer auspacken	22
U 9 Handversteck	22
U 10 Stille Post – nonverbal	23
U 11 Poster	24
U 12 Joker	25
U 13 Cluster	26
U 14 Schriftgespräch	27
U 15 Abc-Sturm	28

Partnerspiele



P 1 Partner finden	29
P 2 Abstauben	30
P 3 Blindenführung	30
P 4 Bildhauer	31
P 5 Rückenmassage	32
P 6 Erfrorene Hände	33
P 7 Handlesen	33
P 8 Kamera	34
P 9 Pantomime	35
P 10 Lügeninterview	36
P 11 Spiegelbild	37
P 12 Großer und kleiner Clown	37
P 13 Führen – Folgen	38
P 14 Was ist anders	38
P 15 Standbild	39
P 16 Spruch-Puzzle	40
P 17 Spaßwörter-Kombi	41

Gruppenspiele



G 1 Konservenfabrik	42
G 2 Tücherjagd	43
G 3 Maschinenbau	43
G 4 Dirigent	44
G 5 Fantasiereise „Farbenhaus“	45
G 6 Fantasiereise „Mein Ziel“	46
G 7 Bilder schenken	47
G 8 Atemwege	48

G 9 Ort des Muts	49
G 10 Theatersport	50
G 11 Experten	52
G 12 Größenordnung	53
G 13 Dschungel Abc	53
G 14 Weltkongress	54
G 15 Ufo	55
G 16 Rückwärts	55

Kommunikationsspiele



K 1 Lieblingsthemen	56
K 2 Gemeinsamkeiten	56
K 3 Alien-Sprache	57
K 4 Sprachstörung	57
K 5 Kontakte	58
K 6 Parallelo	58
K 7 Umgangsformen	60
K 8 Rückenrätsel	61
K 9 Erbsenspiel	62
K 10 Cool – uncool	63
K 11 4-Ecken-Spiel	64

Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung



W 1 Akusto	65
W 2 Standort-Spiele	66
W 3 Soziometrien als Anwärnung	67
W 4 Soziometrien II	68
W 5 Tausend Möglichkeiten	69
W 6 Lila	69
W 7 Selbstbild – Fremdbild	70
W 8 Mutreise	70
W 9 Innere Landschaft	71
W 10 Das bin ich	72
W 11 Einschätzung	73
W 12 Gruppenbild	74
W 13 Bäume	74
W 14 Namen-Mix	75
W 15 Gefühlsbogen	76

Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls



S 1 Schulterklopfen	77
S 2 Brief aus dem All	78
S 3 Wortgeschenk	78
S 4 Namensruf	79
S 5 Die Kraft der Mitte	80
S 6 Stuhlgespräch	81
S 7 Zwischen Himmel und Erde	82
S 8 Ich über mich	83
S 9 Brief aus der Zukunft	84
S 10 Sultan und Sklaven	84
S 11 Vertrauen	85
S 12 Rücken stärken	86
S 13 Mein Krönchen	86

Anhang

Feedback-Regeln	87
Mein Feedback-Bogen zur Übung	88
Reflexionsbogen	89
Übungs-Kärtchenkartei (zum Laminieren)	90



Wir alle haben einen großen Erlebnisbedarf – auch in der Schule. Erlebnisse können z. B. durch Assoziationen und narrative Verfahren ausgelöst werden.

Statt eines Koffers können Sie kleine Gegenstände mitbringen, die Sie in der geschlossenen Hand verbergen.

Die Schüler stehen im Kreis – nicht mehr als etwa 12 in einem. Sie stehen dicht, Schulter an Schulter, die Hände hinter dem Rücken und zwar geöffnet, um den kleinen Gegenstand empfangen zu können.

Es wird also bei der Stillen Post nichts Gesprochenes weitergereicht, sondern ein Gegenstand oder mehrere, die durch Tasten erraten werden müssen.

Es gilt die Regel: Keiner darf laut verraten, was er gefühlt hat, bevor nicht alle den Gegenstand in der Hand hatten!

Nun legen Sie den Gegenstand in ein Händepaar, lassen ihn befühlen und fordern den Schüler auf, den Gegenstand unbesehen an das Nachbarkind weiterzureichen. So wandert z. B. eine kleine Kerze – und nach einigem Abstand parallel dazu – eine kleine Glühbirne und wieder etwas später eine Schachtel Streichhölzer durch alle Hände, ohne dass etwas verraten wird. Der letzte Schüler gibt Ihnen die Sachen unbesehen wieder zurück – erst dann darf laut geraten werden, was er tastet wurde.

Gleichzeitig überlegt die Gruppe, was die Gegenstände über das Unterrichtsthema verraten. Um was könnte es gehen? Elektrizität? Bioenergie? Wieder verwertbare Rohstoffe? ...

Wenn Sie den Schülern einzig und allein die Lust am Raten gestatten wollen – ohne absichtlich auf ein Thema zu zielen – malen Sie einen Punkt an die Tafel und fragen Sie, was das sein könnte.

Eine Klasse brachte es auf 56 Möglichkeiten: Fliegenschiss, Pickel, Leberfleck, Perle, Regentropfen, Sandkorn, Konfetti, Erbse ... Es ist erstaunlich, welche Fantasie Schüler an einem Punkt entwickeln können.





Diese Übung dient der Vertrauensbildung und macht ganz einfach Spaß!

Beide Partner einigen sich – wie immer – wer beginnt, d.h., wer die Kamera ist und wer der Fotograf.

Die Kamera hält die Augen geschlossen und wird vom Fotografen achtsam durch den Raum, die Schule, den Hof oder die Natur geführt. Dabei sucht der Fotograf nach schönen oder interessanten Motiven.

Hat der Fotograf etwas gefunden (z. B. die Blumen auf dem Fensterbrett, ein Wandbild, einen lustigen Radiergummi, einen Stein, einen Baum ...), hält er die Kamera an, beugt sie nahe zu dem Objekt hin und ruft: „Foto!“

Die Kamera öffnet nun kurz die Augen und lässt sich von dem Motiv überraschen! Mit geschlossenen Augen geht es weiter, bis etwa drei, vier „Bilder“ gemacht wurden.

Nun tauschen Kamera und Fotograf die Rollen.

Am Schluss Feedback nicht vergessen!

Ins persönliche Reflexions-Tagebuch können die Bilder auch eingezeichnet werden.

