

Acht alberne Affen

Ein Energizer für Live-Online-Trainings und Präsenzformate.

Auch und besonders in deinen digitalen Trainings solltest du nicht auf Energizer verzichten. Wenn dein Input mal etwas länger gedauert hat, ein Thema abgeschlossen ist, deine Teilnehmer aus einer BreakOut Session zurück kommen und um sie nach der Mittagspause aus dem Suppenkoma zu holen. Hier kommt eine lustige Aktivierungsübung, die Spaß macht und den Energielevel hebt.

So einfach funktioniert's:

- ✓ Wie bei Stad-Land-Fluß sagt ein Teilnehmer laut ‚A‘ und zählt sich dann weiter stumm durchs Alphabet. Nach ein paar Sekunden sagst du ‚Stopp‘. Weitergearbeitet wird mit dem Buchstaben, bei dem angehalten wurde.
- ✓ Jetzt schreibt jeder Teilnehmer einen Satz in den Chat, bei dem jedes Wort mit diesem Buchstaben beginnen. Er darf unsinnig, muss aber grammatikalisch korrekt sein.
Beispiel: Acht alberne Affen aßen abends aromatische Apfelsinen, aber am allerliebsten am alten Ast.
- ✓ Abgesendet wird der Chat gleichzeitig auf dein Zeichen. Dann liest der Reihe nach jeder seinen Satz vor.
Im Präsenztraining teilst du Papier und Stifte aus.

- ✓ Es geht nicht um Schnelligkeit, gib ruhig ein paar Minuten Zeit dafür. Die erste Runde ist meistens dafür da, zu verstehen wie die Übung läuft. Deshalb dreh gern noch ein paar weitere Runden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

