



## Spot an! Spot aus!

Die heutige Übung hat Anette Adelman von smAArt service & consulting, Recruiting & Jobtrainings für uns ausgepackt. **Spot an - Spot aus** ist ein Muntermacher, der deine Teilnehmer schnell wieder auf dein Trainingsthema fokussiert und gleichzeitig steigert er die Konzentrationsfähigkeit. Ausserdem macht er, wie die meisten Energizer einfach Spaß und bringt Abwechslung in deine Workshops. Einsetzen kannst du ihn sowohl in deinen Präsenz- als auch Online-Trainings.



**Dauer:** ca. 5 Min pro Teilnehmer, deshalb eignet sich dieser Energizer am besten, wenn du mit einer kleinen Gruppe arbeitest. Wenn du ihn trotzdem machen möchtest, kannst du die Gruppen einfach in Kleingruppen aufteilen.

### So funktioniert's:

✓ Rollen verteilen:

- Ein Teilnehmer ist der Erzähler und erzählt zwei Geschichten (siehe unten) parallel.
- Ein Teilnehmer ist Taktgeber und gibt mit „Spot an“ und „Spot aus“ vor, wann der Erzähler von Geschichte 1 zu Geschichte 2 wechselt.

✓ **Geschichte 1:** Wie ist der Morgen des Erzählers abgelaufen? Vom Aufwachen bis zum Verlassen des Hauses.

**Geschichte 2:** Etwas Erfundenes, ein Erlebnis, ein Film, der letzte Urlaub o.ä.

✓ Die Übung ist beendet, sobald der Erzähler in Geschichte 1 am Morgen das Haus verlässt.

Tipp: Der Taktgeber kann das Wechseltempo langsam steigern.

Vielen Dank für diese schöne Übung liebe Anette!

