



GSA-Convention

„Aus meinem Trainer-Werkzeugkasten“

Workshop mit Ursu Mahler
am 11.09.2009, 11.15 - 12.15 Uhr

4 Beispiele: Warm up/Eröffnung/Themen-Hinführung

1. „Handauflege-Soziometrie“

- Wer kennt hier wen? (Woher?)
- Wen am längsten? (Seit wann?)
- Wen am längsten aus dem beruflichen/privaten/... Kontext?

2. Landkarte (z.B. mit Geburtsort/aktuellem Wohnort/beruflichem Standort/...) stellen lassen

- Dazu Abfragen: z. B. - Was hast du von dort mitgenommen/mitgekriegt (im Hinblick auf das Thema)?/Was ist das besondere an diesem Ort?/...?

3. Wer passt zu wem?

1. **Wer passt** beruflich/branchenmäßig zusammen? (Finden Sie gleiche Branchen / ein „gemeinsames Dach“) Wer hat die gleiche Ausbildung/übt die gleiche Tätigkeit aus?
2. **Wer ist...** angestellt/selbständig/in Führungsposition/Projektverantwortlich...
3. **Wer ist wann** ins Unternehmen gekommen?
 - Abfragen: Jahreslinie von ... bis ... stellen lassen (z.B. v. 1980 bis 2009)
 - Evtl. Nachfragen: Wie war das damals, was war „typisch“ in dieser Zeit, welches Klima herrschte, was haben Sie im Laufe der Jahre neu hinzugelernt,...?
 - **Wichtig:** Bei diesen Übungen organisieren die Teilnehmer ihre Aufstellung selbst, nehmen also Kontakt zueinander auf.



GSA-Convention

„Aus meinem Trainer-Werkzeugkasten“
Workshop mit Ursu Mahler am 11.09.2009

4. Persönlichen Gegenstand von mir erzählen lassen

- Gegenstand von mir selbst nehmen (z.B.: Schlüsselbund, Tasche, Ring, Schuh, Schmuck, Blackberry, Kalender, Buch, Nessesaire, Uhr), 1 Min. in „Ich-Form“ den Gegenstand erzählen lassen.
- Trainer/Moderator kann kurze Fragen stellen/die eine oder andere Aussage herausarbeiten,...

Bei Aktivität, Lethargie und Ermüdung:

- **Wer mag wie ich...**, wer hat wie ich..., wer kann wie ich...?
- **Von 1 bis** zum letzten Teilnehmer durchzählen lassen - jeder Tln. merkt sich **seine** Zahl und behält diese auch, trotz Platzwechsel.
1 Teilnehmer steht in der Mitte und ruft 2 Zahlen auf...
- **„Alle, die...“** (ein für **ALLE** Teilnehmer gültiges Merkmal benennen, dann Satz beenden mit: „...wechseln jetzt den Platz.“ (Einen Stuhl weniger stellen.)
Bsp.: Alle, die heute gefrühstückt haben..., alle, die schon einmal im Ausland waren..., alle, die gerne italienisch essen..., alle, die zwei Augen im Gesicht haben...,
- **Gordischer Knoten:** Flechten und Entflechten
Eine Gruppe sollte nicht mehr als max. 12 Tln. umfassen, ansonsten in 2 Gruppen teilen. **Vor** Beginn der Übung Ablauf genau erklären, dann „das Go“ geben.
- **Roboter-Paare:** Paare bilden lassen, sie stellen sich an gegenüberliegenden Wänden auf. Vorderfrau/mann ist der Roboter, Hinterfrau/mann steuert diesen.
Gültige Signale sind: Rechte Schulter klopfen = nach rechts bewegen, linke Schulter klopfen = nach links bewegen, 1 x Rückenmitte klopfen = vorwärts, 2 x Rückenmitte klopfen = rückwärts. Es gibt **kein** Stopp-/Halte-Signal. (Der „Roboter“ **ist dauernd** in Bewegung, er hält niemals von alleine an.) Die/Der Steuerfrau/mann soll darauf achten, möglichst ohne Zusammenstöße und Berührungen ihren/seinen Roboter durch alle Teile des Raumes zu schleusen.



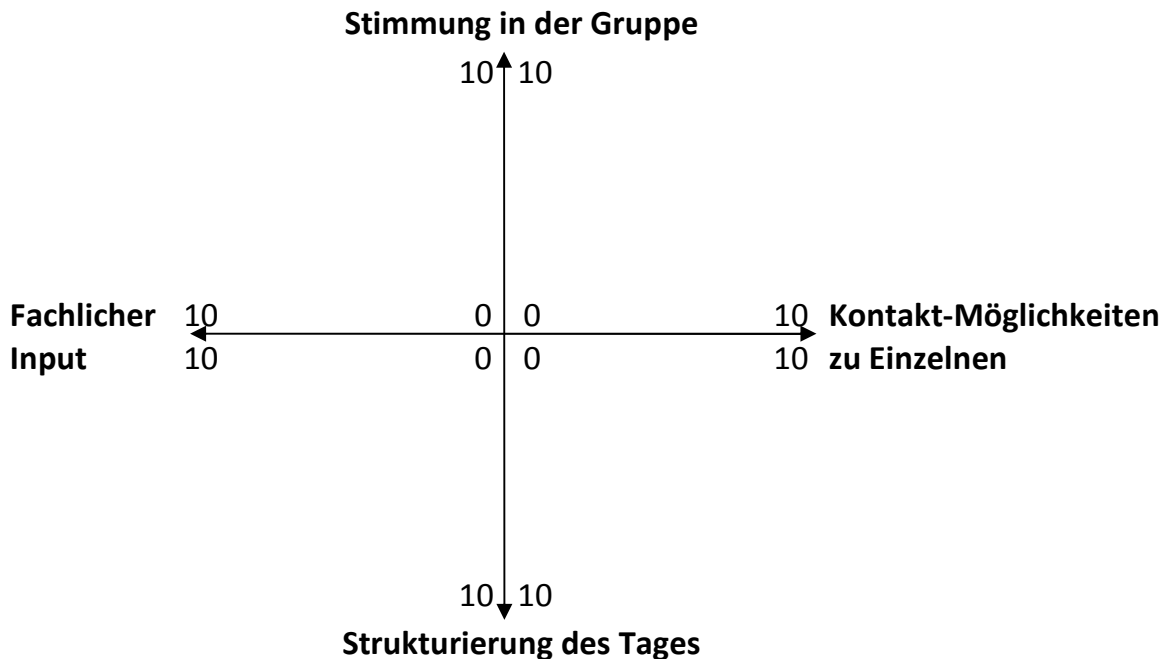
GSA-Convention
„Aus meinem Trainer-Werkzeugkasten“
Workshop mit Ursu Mahler am 11.09.2009

Energie-Kreis mit persönlichem „Starkmacher“-Satz/Energie-Satz:

Z.B.: „Ich gehe ruhig und gelassen durch jeden Tag“, „Ich weiß, was ich kann und vertraue auf meine Kraft“, „Ich bin stressfrei, ruhig und entspannt“, „Ich erreiche mein Ziel Schritt für Schritt“, „Ich kenne meine Stärke und nütze sie“, „Ich gehe fröhlich, heiter und gelassen durch jeden Tag“, ...
 (Rechte Hand: Handfläche nach oben, linke Hand: Handfläche nach unten...)

Koordinatenkreuz

Koordinatenkreuz mit diversen Fragestellungen, z.B.:



Teilnehmer erhalten (verschieden-farbige) Klebpunkte und setzen diese nach individueller Wahrnehmung von 0 (---) bis 10 (+++).



GSA-Convention

„Aus meinem Trainer-Werkzeugkasten“

Workshop mit Ursu Mahler am 11.09.2009

Mini-Breaks

- **30 Sekunden-Break:**

Was können Sie mit einer Büroklammer (zweckentfremdet) alles machen?

- **3-Minuten-Break:**

Was würden Sie von Ihrem rechten Nachbarn gerne und vertrauensvoll kaufen?

Dem Nachbarn links 2 positive Dinge sagen **und** einen guten Tipp geben!

- **4-Minuten-Break:**

Skulptur mit der gegenüberstehenden Person stellen lassen. Eine bestimmte Fragestellung (z.B. Wie ich mich im Moment fühle, was dieses Thema bei mir auslöst, wie ich mein Gegenüber im Moment wahrnehme,...) körpersprachlich mit der Skulptur demonstrieren. Einer ist „Bildhauer“, einer „Objekt“, der sich in Gestik, Mimik und Körperhaltung „formen lässt“. Die „Objekte“ frieren ihre Haltung ein. Der Trainer geht **kurz** zu jeder Skulptur und befragt den „Bildhauer“.

- **Koordinationsübung:** Auf linkem Bein stehen, mit der Fußspitze des rechten Beines im Uhrzeigersinn kreisen, mit dem Kopf nicken, mit der linken Hand gegen den Uhrzeigersinn vor dem Bauch kreisen. Vor- und Zunahme auf ein Blatt Papier schreiben. (Alles gleichzeitig!)

Feedback-Übung: Wahlen treffen

Wen - aus dieser Runde - könntest du dir vorstellen, um...

- ...durch die Wüste zu reiten
- ...ein Geheimnis anzuvertrauen
- ...eine Projektarbeit zu beginnen
- ...dich trösten zu lassen
- ...2 Wochen gemeinsamen Urlaub zu verbringen
- ...sie/ihn als Chef zu haben
- ...dich fair zu streiten
- ...durch dick und dünn zu gehen
- ...in einer Wohngemeinschaft zu leben



GSA-Convention

„Aus meinem Trainer-Werkzeugkasten“
Workshop mit Ursu Mahler am 11.09.2009

Feedback/Zwischenbilanz/Momentaufnahme: Bildergalerie

Zwischen 30 und 50 DIN A4 Bilder auslegen.

Je 1 Bild aussuchen lassen, zu einer vorher klar formulierten Fragestellung.

(Z.B.: Wie geht es Ihnen im Moment?/Wie ist Ihre Stimmung aktuell?/Was hat die bisherige Arbeit bei Ihnen ausgelöst?/Welches ist Ihr Ziel für die nächste Zeit?/Was brauchen Sie nach diesem Seminar, damit Sie möglichst viel umsetzen können? ...)

Wenn jeder Tln. sein Bild gewählt hat, entweder in 4-er Gruppen oder bei kleineren Gruppen bis max. 14 Teilnehmern in der Gesamtgruppe je 1-2 Sätze (kurz) abfragen.

Konflikt-Puzzle

4 Puzzles mit je max. 500 Teilen werden bereit gelegt. Die Teilnehmer werden aufgefordert, sich in 4 Gruppen zu finden. Dann wählt jede Gruppe ihr Wunsch-Puzzle. 4 Tische in den 4 Ecken des Raumes werden besetzt und jede Gruppe hat 10 Min. Zeit, das Puzzle möglichst weit voranzutreiben.

Nach 10 Min.: Stopp - und Wechsel der ganzen Gruppe im Uhrzeigersinn zum nächsten Tisch/Puzzle.

Wieder 10 Min. Zeit.

Wieder Wechsel zum nächsten Puzzle-Tisch, um dort weiterzuarbeiten. Nach 10 Min.: Eine Person muss das Team verlassen. Jedes Team entscheidet als eigenständige Kleingruppe, wer geht und in das nächst-gelegene Team wandert. In neuer Team-Konstellation nochmals 10 Min. puzzeln, dann ganz neue Teams finden und formieren lassen. Wieder 10 Min. Arbeit an einem Puzzle-Tisch, der selbst ausgewählt wurde.

Als letztes: Die Teams finden sich in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung an ihrem Ausgangs-Puzzle ein und schauen, was sich dort getan hat.

Dann Puzzles „zerstören“ und wieder einpacken.

Auswertungsfragen zum Konflikt-Puzzle/Praxistransfer: siehe gesondertes Blatt