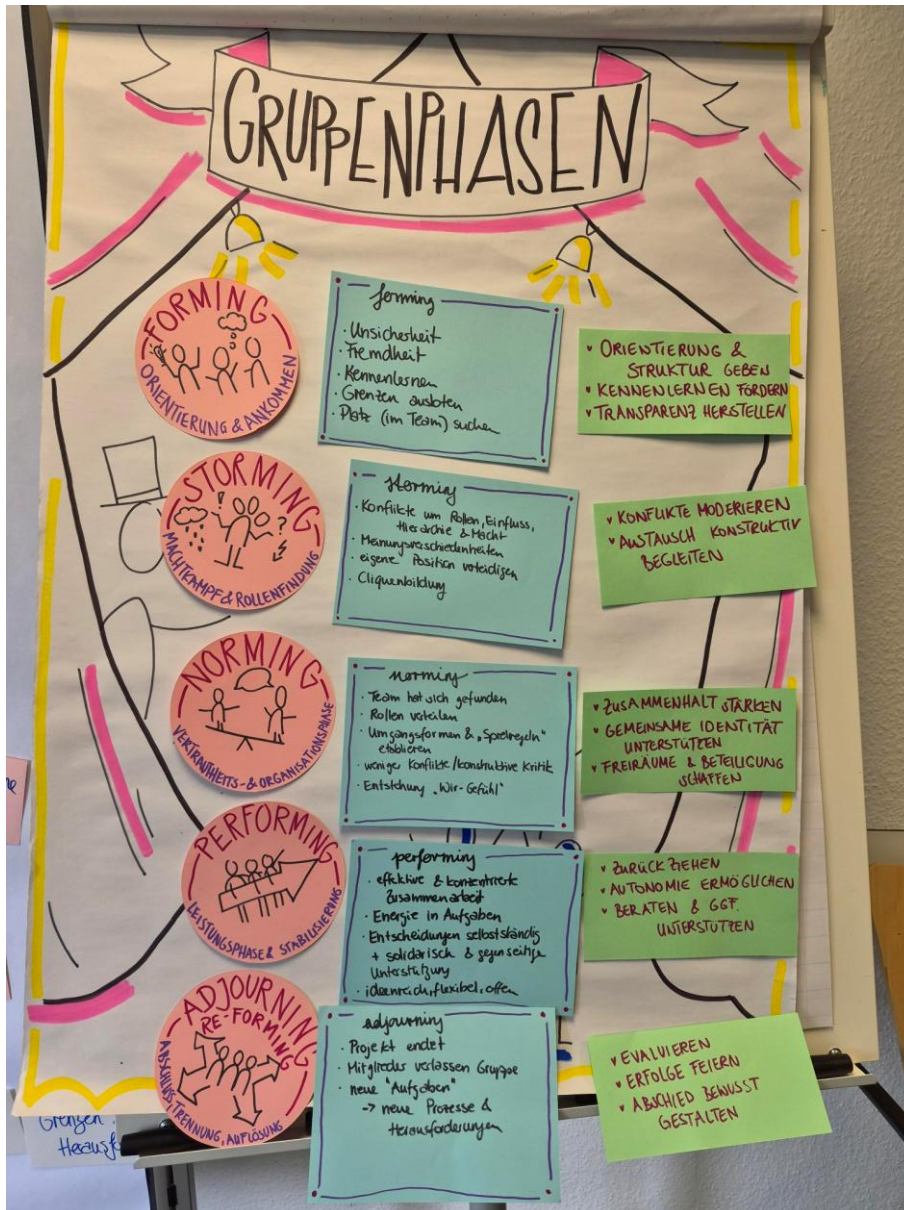
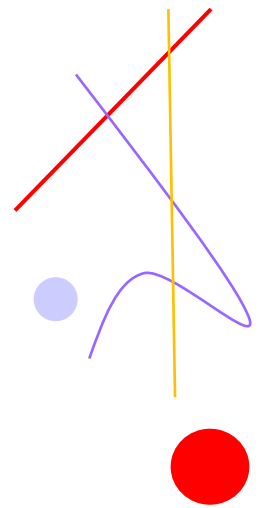
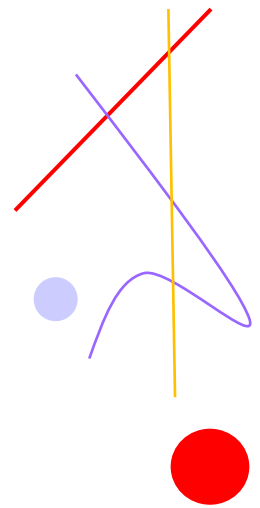


PROQUA-FACHKONFERENZ: HANNOVER/ 8.6.2026

TEAM-BUILDUNG-METHODEN FÜR DIE GRUPPENARBEIT







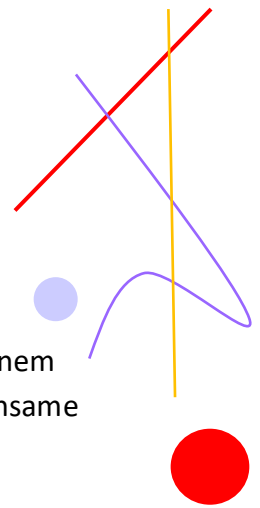
Ballgewitter:

Die Gruppe steht im Kreis und es gibt zunächst einen Ball, der weitergeworfen wird. Dazu wird eine Person angeschaut, der Name gesagt, gecheckt, ob die Person bereit ist und dann geworfen. Die Reihenfolge merken sich alle und wiederholen diese mehrfach. Danach können weitere Bälle (mit anderen Farben/ Texturen) hinzugenommen werden. ZB ein Ball wird in der Reihenfolge Rückwärts geworfen, einer seitlich rumgegeben, einer über den Boden willkürlich geschossen etc. Der Phantasie und Erweiterung sind keine Grenzen gesetzt. Es kann auch geschaut werden, wie viele Bälle gleichzeitig in der 1. Variante im Spiel sein können, bis einer runterfällt. Oder das Ballgewitter kann auch gelöst vom Kreis bewegend durch den Raum gespielt werden.

1-7 Ha:

Die Gruppe steht im Kreis und zählt gemeinsam laut bis 7 und hüpft dabei auf der Stelle. Nach 7 kommt ein kraftvolles gemeinsames „Ha“ mit geöffneten Händen in die Mitte gerichtet und einem kleinen Hüpfen aufeinander zu. Das Ganze wiederholt sich dann mit 1-6 Ha, 1-5 Ha (...) bis am Ende ohne Zahl noch einmal gemeinsam „Ha“ gerufen wird.

Johanna Monnerjahn | Hamburg | Mobil: 0176-70130460
johanna.monnerjahn@abraxkadabrax.de
Tanz- & Zirkuspädagogin, Sozialpädagogin B.A.
Diversity-Trainerin, Systemisch Orientierte Fachkraft Kinderschutz



Ha-Kreis:

Alle stehen gemeinsam im Kreis und dürfen nicht miteinander reden oder nonverbal kommunizieren. Das Ziel ist es, gleichzeitig gemeinsam in die Mitte zu springen mit einem „Ha“-Ruf. Die Gruppe soll dabei aufeinander achten und „erspüren“, wann der gemeinsame Moment gekommen ist. Es sind mehrere Versuche möglich.

Gruppen zählen:

Die Gruppe soll gemeinsam bis 20 zählen (Zahl sollte größer als die Anzahl der Personen in der Gruppe sein). Dazu darf sich die Gruppe nicht absprechen/ nicht nonverbal kommunizieren, und es darf nicht reihum gezählt werden. Jede Person muss mindestens einmal dran kommen und darf nicht mehrere Zahlen hintereinander sagen. Wenn zwei Personen gleichzeitig eine Zahl sagen, beginnt die Gruppe von vorne.

Architekt*Innen:

<https://www.neverest.at/methode/blinde-geometrie/>

Verknotet:

In ein langes Seil werden mehrere Knoten gemacht. Dann nehmen alle Teilnehmende das Seil mit beiden Händen. Ziel ist es die Knoten gemeinschaftlich zu lösen ohne die Hände loszulassen

Corporate Identity:

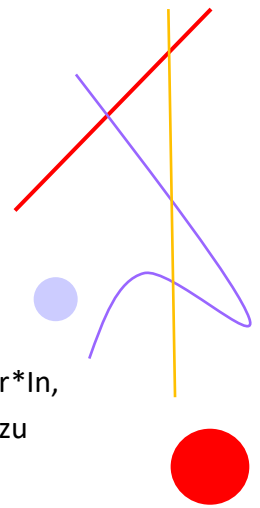
Es werden Kleingruppen gebildet (3-4 Personen pro Gruppe). Jede Gruppe soll sich eine Bewegung auf der Stelle mit einem Geräusch überlegen. Die Gruppen zeigen sich die verschiedenen Gesten, machen sie einmal nach, so dass sie alle ausführen können. Das Ziel ist dann, das auf ein Kommando alle Gruppen das gleiche machen, ohne sich mit den anderen Gruppen abzusprechen. Dazu darf die Kleingruppe jeweils überlegen und sich beraten, bevor es zur gleichzeitigen Ausführung kommt.

Sortieren:

Die Gruppe soll sich auf einem Seil/ Linie/ Bank nach verschiedenen Kategorien sortieren (zB Alter/ Geburtstag/ Mitgliedschaft Gruppe/ Größe). Dazu können Erschwernisse eingebaut werden: nicht sprechen, ein Teil bekommt die Augen verbunden, ohne Berührung (...).

Eine Maschine:

Gemeinsam wird eine menschliche Maschine gebaut. Eine Person beginnt mit einer sich wiederholende Bewegung + Geräusch, dann bauen sich nach und nach alle anderen aus der Gruppe dazu. Es können dann ergänzende Kommandos gegeben werden (schneller, lauter, langsamer, bis zur Explosion etc.).



Kippelspiel:

Es wird ein Stuhlkreis aufgestellt. Von außen steht neben jedem Stuhl eine Teilnehmer*In, hat die linke Hand am Stuhl und kippt ihn nach außen. Das Ziel ist es, einmal im Kreis zu gehen und wieder am eigenen Stuhl anzukommen. Dazu dürfen die Stühle (mit dem vorderen Teil/ vorderen Beinen) nicht den Boden berühren. Falls ein Stuhl den Boden berührt, beginnt das „zählen“ von vorne. Ziel ist es einmal ganz rum zu kommen, ohne das ein Stuhl den Boden berührt. Zusätzliche Umsetzungsmöglichkeiten: Gruppe darf nicht sprechen/ eine Person mit Augen zu oder rückwärts etc.

Codeknacker:

https://www.malteserjugend-bundeslager.de/fileadmin/Files_sites/Malteserjugend/Malteserjugend-Bundeslager/2021_Wilde_Wiese/Plug_n_Play/Koop_Codeknacker.pdf

Durch den Raum:

Raumlaufen mit verschiedenen Inputs. Gleichmäßig im Raum verteilen, gleichzeitig stoppen/ loslaufen, in Kontakt treten, sich in der Entfernung begegnen, die fürs Gegenüber angenehm scheint

- Angel & Devil: sich zwei Personen aussuchen (und nicht benennen), dann versuchen der einen (Angel) ganz nah zu sein und möglichst weit entfernt von der anderen (devil) sein; Ergänzung mit einer Beschützenden Person, die immer zwischen einem selbst und dem „Devil“ sein soll
- mit zwei Leuten eine Linie bilden/ ein Dreieck (...) ohne das abzusprechen
- auf das Kommando „Freeze“ einfrieren und die Augen schließen, dann wird die Frage gestellt, „Wo steht xx?“ die Teilnehmenden zeigen mit dem Finger in die Richtung, wo sie die Person vermuten, mehrere Wiederholungen

->Übungen je nach Gruppe anpassen und einführen.

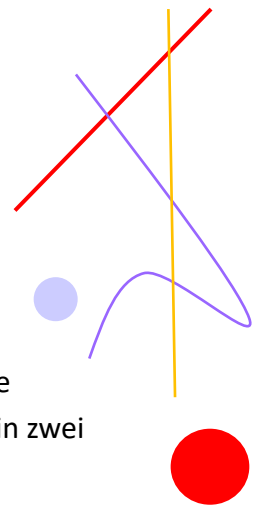
->Reflektion zu einzelnen Übungen (wie es war, was die Übung mit ... zu tun haben könnte)

->viele weitere Variationen möglich

Kugelbahn:

<https://d.otto.de/files/1d955a3f-54f5-51a5-9e5c-ee5eaeabbb3.pdf>

Kann auch mit halben Regenrinnen gespielt werden. Zusätzliche Regeln wie „nicht sprechen“/ nur hinter der Startlinie darf gesprochen werden, ansonsten muss neu gestartet werden, genauso, falls die Kugel stoppt/ rückwärts rollt/ mit der Hand berührt wird/ runterfällt...



„Australisches Schwebholz“:

Die Übung „Australisches Schwebholz“ fördert Konzentration, Kommunikation und die Fähigkeit, sich als Gruppe aufeinander abzustimmen. Die Teilnehmenden stellen sich in zwei gegenüberliegenden Reihen auf und bilden eine schmale Gasse. Mit ausgestreckten Zeigefingern tragen sie gemeinsam eine leichte Holzstange, die auf ihren Fingern aufliegt. Ziel ist es, die Stange kontrolliert bis zum Boden abzusenken, ohne den Kontakt zur Stange zu verlieren oder sie festzuhalten.

Besonders spannend ist der psychologische Effekt der Übung: Aus dem natürlichen Impuls heraus, die Stange vor dem Herunterfallen zu bewahren, üben die Teilnehmenden unbewusst Druck nach oben aus. Dadurch steigt die Stange häufig zunächst an, anstatt sich zu senken. Erst wenn die Gruppe ihr Handeln bewusst aufeinander abstimmt, ruhig kommuniziert und synchron agiert, gelingt es, die Stange gemeinsam auf den Boden zu bringen.

Stuhlgewitter:

Es gibt drei Gruppen, die jeweils einen unterschiedlichen Auftrag bekommen (auf einem Zettel in einem Briefumschlag): 1) Alle Stühle in einen Kreis stellen 2) Alle Stühle auf den Kopf stellen 3) Alle Stühle vor die Tür bringen

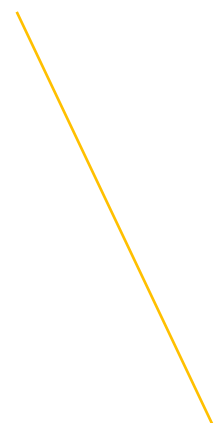
Die Gruppen sollen nicht untereinander kommunizieren und wissen nicht, welche Aufträge die anderen haben. Wichtig ist mit der Gruppe auszumachen, dass es die Möglichkeit gibt auszusteigen/ abzubrechen und sie darauf achten sollen sich nicht zu verletzen (es kann durchaus wild werden). *Im besten Fall kommen sie am Ende darauf, dass sie vor der Tür einen Stuhlkreis mit den Stühlen auf dem Kopf machen und damit alle ihre Aufgabe erfüllt haben.*

Kreishula:

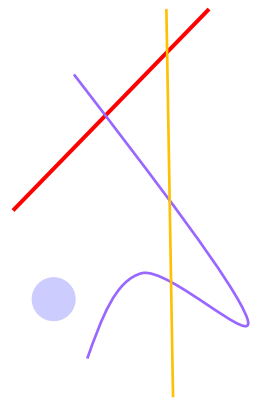
Alle Teilnehmenden stehen in einem Kreis und halten sich an den Händen. An einer Stelle ist ein Hula-Hoop-Reifen und soll einmal rumgegeben werden, ohne die Hände loszulassen.

Wertschätzungsnetz

Ein Wollknäul wird im Kreis zugeworfen (immer die vorherige Person behält es in den Händen), dazu wird der Person, die es erhält etwas wertschätzendes mitgeteilt/ zurückgemeldet.



Johanna Monnerjahn | Hamburg | Mobil: 0176-70130460
johanna.monnerjahn@abraxkadabrax.de
Tanz- & Zirkuspädagogin, Sozialpädagogin B.A.
Diversity-Trainerin, Systemisch Orientierte Fachkraft Kinderschutz



Reflektion für alle Spiele/ Übungen:

- Grenzen & Herausforderungen der Übung/ Methode/ des Spiels
- Trägt es zur Gruppenbildung bei, wie/ unter welchen Bedingungen bzw. was braucht es dafür?
- Was sollte ich in Bezug auf Diversitätssensibilität beachten? Wie kann ich das Spiel/ die Übung so gestalten, dass möglichst viele teilnehmen können, wie kann ich sie abwandeln (zB in Bezug auf Sprache/ Berührung/ körperliche Beeinträchtigungen)
- In welcher Form ist Beteiligung dabei möglich?