

# Mach dich locker



**Teamsitzungen sollen einerseits strukturiert sein, aber auch nicht zu steif, damit am Ende konstruktive Ergebnisse erzielt werden. Mit kleinen „Spielchen“ am Anfang der Gesprächsrunde kann man zum einen die Atmosphäre auflockern und zugleich etwas zur Teambildung beitragen. Spiele am Ende sorgen zum anderen dafür, dass die Mitarbeiter mit einem Lächeln nach Hause gehen und ein Feedback hängen bleibt.**

### Die Wetterkarte

Für alle Mitarbeiter wird eine Auswahl an Wetterkärtchen vorbereitet, jeweils mit den Begriffen „sonnig“, „heiter bis wolkig“, „bedeckt“, „unfreundlich“ und „stürmisch“. Nun kann jeder verdeckt „sein Stimmungsbarometer“ in einen Topf werfen und die sich aufzeigende Grundtendenz – evtl. auch aufgehängt an eine Pinnwand – ist dann eine hilfreiche Ausgangsbasis für das anschließende Gespräch. Bei Teams, in denen sich alle gut kennen und bereits offen kommunizieren, kann auch jeder Mitarbeiter seine Karte vorzeigen und kurz erläutern, warum er sie gewählt hat. Über diesen Weg lassen sich zudem (Ver-)Stimmungen oft leichter ausdrücken.

### Das Schulterspiel

Eine gute Übung zur Auflockerung. Alle stehen im Kreis. In der ersten Runde: gemeinsam einatmen, dabei Schultern hochziehen und beim – möglichst geräuschvollen – Ausatmen Schultern fallen lassen. In der zweiten Runde: nacheinander im Kreis einatmen und Schulter hochziehen, dann wieder nacheinander ausatmen und Schulter fallen lassen. Das muss gerade bei großen Teams flott geschehen. In der dritten Runde: Wie in einer La-Ola-Welle wird zuerst die eine Schulter beim Einatmen angehoben und beim Ausfallen fallengelassen und danach dann die andere Schulter.

### Bis 20 zählen

Ein kleines schnelles Spielchen, das alle Mitarbeiter anregt zuzuhören und sich aufeinander einzulassen. Dazu erhält die Gruppe die Aufgabe, von 1 bis 20 durchzuzählen (bei sehr großen Teams evtl. mehr), wobei keine feste Reihenfolge eingehalten werden muss. Sobald zwei

Mitarbeiter die gleiche Zahl gleichzeitig sagen, muss neu gestartet werden. Kann man gut am Anfang und dann nochmals am Ende einer Sitzung spielen.

### Brücke bauen

Das Lösen schwieriger Aufgaben kann ein Team zusammenschweißen oder auch zeigen, wo es vielleicht hapert. In jedem Fall fördert es die Kommunikation. So können z.B. Zweier- oder Dreier-Teams aus Kollegen gebildet werden, die sonst eher wenig miteinander zu tun haben.

Jedes Team erhält dann Papier, Schere (einigermaßen schwer) und Kreppband verbunden mit dem Auftrag, möglichst schnell eine Brücke zwischen zwei Tischen zu bauen (Abstand ca. 50 cm), die so tragfähig ist, dass sie die schwere Schere hält.

### Feedbackkarten

Bei komplexeren Seminaren oder Schulungen ist es wichtig zu erfahren, wie die Mitarbeiter die Veranstaltung wahrgenommen haben. Dazu erhält jeder eine Karte in den Farben orange, rot, blau und weiß. Die Kartenfarben stehen für

- ein Gedanke, der mich fasziniert (orange)
- ein Gedanke, dem ich nicht zustimme (rot)
- was mir klar(er) geworden ist (blau)
- was mir unklar (geblieben) ist (weiß)

Jeder Mitarbeiter kann nun seine Eindrücke kurz auf die passende Karte schreiben und an eine vorbereitete Pinwand mit den vier Farbfeldern heften. Alternativ können die Karten auch eingesammelt und dann aufgehängt werden.