

# Einführung in das eBuch

## Spiele & Aktionen

Herzlich Willkommen! Hier finden Sie einen Überblick zum eBuch Spiele & Aktionen.

Nach einer kurzen Einleitung zum Thema "Spielen" finden Sie die Inhalte

- des Infobereichs und
- der Methodenabschnitte

übersichtlich und umfassend dargestellt, so dass Sie sich leicht in das eBuch einarbeiten können. Nach einem

- Portrait der Autorin

finden Sie im Anhang eine

- komplette Liste aller Spiele und Aktionen.

### ***Spielen***

Spielen in Veranstaltung und Seminar – passt das überhaupt? Schließlich geht es um Ernstes, und die Zeit ist immer zu knapp. Doch es lohnt sich oft, spielerische Umwege zu machen. Sie finden in diesem eBuch Spiele und Aktionen für erwachsene Teilnehmende, die für eine Veranstaltung zusammengekommen sind, die ein anderes Thema und Ziel hat als zu spielen. Die Spiele dienen der Auflockerung, dem Kontakt und Kennenlernen, der Kreativität, der Abrundung oder einfach nur dem Wachwerden. Einige Spiele und Aktionen sind mit dem Seminarthema verknüpfbar. In den Texten des Infobereichs finden Sie grundlegende Gedanken zum Einsatz von spielerischen Methoden.

### ***Für wen ist das eBuch?***

Für Einsteigerinnen und Gelegenheits-Spieleleiterinnen bietet dieses eBuch ein breites Sortiment von bewährten Spielen und Aktionen. Orientieren Sie sich an der Einteilung in Abschnitte. Besonders in den Abschnitten zum Namen lernen, zum Einstieg und bei Auflockern und Bewegen 1 und 2 finden Sie viele Spiele und Aktionen, die Sie möglicherweise schon kennen oder die Sie leicht für Ihren Zweck

ausprobieren können. Gehen Sie bei der Auswahl nach Ihrem Gefühl und probieren Sie Unbekanntes am besten vorher einmal mit Freundinnen aus.

Für Profis bildet dieses eBook eine breite Grundlage, die Sie schnell erweitern und an Ihren Stil anpassen können. Sie können neue Spiele eingeben und den Abschnitten zuordnen oder auch ganz neue Abschnitte einführen. Auch die bestehenden Beschreibungen der Spiele können Sie mit Ihren persönlichen Stichworten zu Einführung, Spielregeln usw. ergänzen.

Zum Einarbeiten empfehle ich Ihnen, sowohl den Infobereich als auch die Katalogstruktur einmal durchzublättern, um einen Überblick zu bekommen. Weiter unten in diesem Text finden Sie eine Übersicht über beides.

Probieren Sie Spiele aus und passen Sie sie dann an Ihren Bedarf und Ihre Erfahrungen an. Mein Tipp: Spiele mehrfach mit verschiedenen Gruppen erproben und sich Notizen dazu machen, bevor Sie eine Beschreibung verwerfen und ersetzen.

Eine Bemerkung zur Sprache: Um die Spielebeschreibungen sowohl kurz als auch lesbar zu erhalten, verwende ich meistens die weibliche als die allgemeine Form, wenn ich z.B. von „Mitspielerinnen“ oder „eine geht raus“ o.ä. spreche. Männer sind selbstverständlich mitgemeint.

## ***Der Inhalt des eBooks***

### **Infobereich**

Unter „*Spiele & Aktionen: Das eBook*“ finden Sie folgende Themen:

1. Einführung in das eBook Spiele & Aktionen (dieser Text)
2. Grundlegendes zum Spielen in Veranstaltungen (zwischen Anarchie und Zielorientierung)
3. die Fotos (wer an ihrem Entstehen mitgewirkt hat)
4. Quellen und Literatur (woher die Spiele stammen)
5. Welche Spiele und Aktionen ich gut finde (welche Art von Spielen Sie in diesem eBook finden und welche nicht)

In „*Spiele & Aktionen sicher anleiten*“ finden Sie diese Themen:

1. Ein Spiel sicher anleiten (eine nach dem TZI-Modell strukturierte Checkliste, was beim Anleiten von Spielen zu bedenken ist)

2. das EVITA-Prinzip (eine Struktur, nach der Sie komplexe neue Spiele sicher anleiten)
3. innere Klarheit, Orientierung vermitteln (eine Ermutigung, sich klar für ein Spiel zu entscheiden)

Unter „*Spiele & Aktionen: Wann geht was?*“ finden Sie folgende Themen:

1. Wieso überhaupt Spiele und Aktionen? (zu den vielen Funktionen und Seiten des Spielens)
2. Weichen stellen zu Beginn (Zu Anfang setzen Sie die Zeichen für oder gegen das Spielen. Welche Fragen können Sie zum Kennenlernen stellen? Wozu das Namenlernen gut ist.)
3. Spiele und Aktionen - wann passt was? (In welcher Seminarsituation passt welche Art von Spielen?)
4. Kleingruppen einteilen – eine Spielchance (Nach welchen Kriterien können Sie Kleingruppen einteilen und wo passen Spiele dazu?)
5. Schluss ist Schluss (ein Appell zur bewussten Gestaltung des Abschlusses)

### **Methoden und Abschnitte**

Die Methoden, also die Sammlung der Spiele und Aktionen, sind der Kern dieses eBuchs. Ich gehe davon aus, dass Sie keine Spielveranstaltungen, sondern thematische Seminare, Tagungen, Sitzungen, Workshops, Teamklausuren, Konferenzen und dergleichen planen. Daher gibt es in diesem eBuch keine Musterabläufe (Reihen von Spielen hintereinander), sondern die *Abschnitte*, die Ihnen erleichtern, entlang des Seminarverlaufs schnell eine passende Auswahl möglicher Spiele und Aktionen anzusehen.

Sie finden in diesem eBuch unter „Methoden / Katalogstruktur“ folgende Abschnitte (siehe nächste Seite):

<b>Nr.</b>	<b>Abschnitt</b>	<b>Bemerkung</b>
1	Spiele zum Namen lernen	In Gruppen bis ca. 20 Personen lohnt sich dies fast immer. Erste Spielmöglichkeit!
2	Zum Seminarbeginn	Hier finden Sie sowohl Eisbrecher wie Kennlernspiele und auch Aktionen, die Sie immer einsetzen können, wenn es darum geht, neu in ein Thema einzusteigen.
3	Auflockern 1: langsam anfangen	Auflockerungsspiele sind wohl die „klassischen“ Seminarspiele. Ich habe sie in drei Kategorien unterteilt, um Ihnen die schnelle Auswahl zu erleichtern. Im Abschnitt Auflockern 1 finden Sie Redespiele und leichte Bewegungsspiele ohne Körperkontakt, die gut früh im Seminar oder in distanzierten Gruppen eingesetzt werden können.
4	Auflockern 2: lebhaft bis wild	Hier finden Sie Auflockerungsspiele, bei denen die Bewegung im Vordergrund steht: Wachmacher, Tobespiele, schnelle Spiele bei allgemeiner Schläffheit usw. Gut als kurzer „Energizer“ oder nach der Mittagspause.
5	Auflockern 3: kreativ, darstellen, Nonsense	Diese Auflockerungsspiele beinhalten kreative oder darstellerische (Theater- o.ä.) Elemente, oder sind leicht alberne Nonsensespiele und eignen sich gut, wenn die Gruppe schon ein bisschen warmgespielt ist und Freude daran hat. Zum Teil lassen sich diese Spiele auch mit Kommunikationsthemen verbinden.
6	Entspannung und Ruhiges	Hier finden Sie Spiele und Übungen, die für Ruhe und Entspannung sorgen können, wenn die vorige Arbeitsphase hektisch und angespannt war. Gut vor längeren Pausen oder dem Feierabend.

7	Wahrnehmung, Kontakt, Vertrauen	Diese Spiele fördern die Selbstwahrnehmung der einzelnen und Kontakt und Vertrauen der Gruppenmitglieder untereinander. Sie sind oft ruhig und können als recht intim empfunden werden. Darum erst gut geeignet, wenn das erste Eis schon gebrochen ist und wenn die Veranstaltung eine persönlichkeitsbezogene Seite hat (z.B. Trainings, Teamentwicklung usw.).
8	Kommunikation und Feedback	Hier finden Sie ein paar Spiele, vor allem aber eher Übungen und Aktionen, in denen es um eine Verbesserung und Vertiefung der Kommunikation in der Gruppe geht. Insbesondere die Feedback-Übungen können Sie auch zum Abschluss von Arbeitsphasen oder zum Veranstaltungsende einsetzen.
9	Kooperation	Hier gibt es ein paar kürzere und längere Spiele und Aktionen, mit denen Kooperation und Konkurrenz, Führen und Folgen, Teamarbeit und Kreativität angesprochen werden. Die längeren Aktionen brauchen teilweise Vorbereitung und spezielles Material! Gut geeignet, wenn die Zusammenarbeit Thema ist – dann finden Sie hier sicher einen passenden erlebnisaktivierenden Einstieg.
10	Kleingruppen bilden mit Spielen	Hier finden Sie Spiele, hauptsächlich um Kleingruppen nach Zufall einzuteilen.
11	Für den Feierabend	Eine kleine Auswahl von bewährten Spielen für den Feierabend. Üblicherweise können die Teilnehmenden den Abend selbst gestalten. Sie können diese Spiele zur Anregung einbringen, dann kennen mit Sicherheit die Teilnehmenden noch mehr geeignete Spiele.

12	Zum Abschluss	Hier finden Sie Aktionen, die sich zum Abschließen von Seminaren und Veranstaltungen eignen: um den Abschied untereinander vorzubereiten, um den individuellen Transfer zu unterstützen und um einen bewussten gemeinsamen Schlusspunkt zu setzen. (Für Seminarauswertungen siehe Abschnitt „Kommunikation und Feedback“!)
----	---------------	--

## **Die Autorin**

### **Birgit Carstensen**

Jahrgang 1962, Dipl.-Psychologin und seit 1990 in der Erwachsenenbildung tätig. 1991 gründete ich mit anderen Kontrast - Verein für folgenreiche Fortbildung e.V. in Hamburg. Kontrast ist ein Zusammenschluss von Trainerinnen und Trainern, die mit ihrer Arbeit Beteiligung / Partizipation und Demokratie fördern wollen.



Seither arbeite ich freiberuflich als Moderatorin und Trainerin mit Gruppen aus den verschiedensten Bereichen, vom Gesundheitswesen, öffentlicher Verwaltung, Schulen, Umweltbereich, Frauen, über Gewerkschaften bis zu Unternehmen, von der Produktion bis zum Vorstand.

Als Moderatorin von Zukunftswerkstätten liebe ich kreative Arbeitsweisen.

1994 entdeckte ich das Thema Spiele für mich, sammelte Spiele und bot Workshops und Multiplikatorenschulungen zum Thema "Spiele und spielerisches Arbeiten" an.

Durch meine Psychodrama-Weiterbildung verstärkte sich meine Lust und Erfahrung mit szenischen und rollenspielerischen Methoden.

Ich arbeite heute außer als Moderatorin auch als Supervisorin und in der Teamentwicklung. Meine Arbeitsschwerpunkte: Organisationsberatung, Teambuilding, Zukunftswerkstätten, Train the Trainer. Nach wie vor arbeite ich dabei im Rahmen und an der Weiterentwicklung von Kontrast e.V.

([www.kontrast-ev.de](http://www.kontrast-ev.de)).

Spiele tue ich auch privat mit Leidenschaft.

### **Kontakt**

birgit.carstensen@kontrast-ev.de

c/o Kontrast e.V., Gaußstraße 17a, 22765 Hamburg

Tel. 040-39 20 47, Fax 040-39 20 73.

## **Komplette Liste aller Spiele und Aktionen**

Ich habe Methoden nicht immer allen Abschnitten zugeordnet, zu denen es möglich gewesen wäre. Darum finden Sie in einem Abschnitt nie die gesamte mögliche Auswahl für die Art von Spiel, die Sie vielleicht suchen. Verschaffen Sie sich also bei Gelegenheit einen Überblick über die Spiele in den Abschnitten.

Im Folgenden finden Sie eine Liste aller in diesem eBuch enthaltenen Spiele und Aktionen. Sie sind hier den Abschnitten zugeordnet, in denen ich sie am häufigsten suchen würde, um Doppelseintragungen zu vermeiden. Für die Beschreibungen der einzelnen Spiele und Aktionen sehen Sie bitte bei den Methoden selbst nach.

Aus den Methoden klicken Sie sich Vorschläge für Spiele in Ihren Ablaufplan. Legen Sie Alternativen an, dann können Sie die Spiele besser der aktuellen Situation und Stimmung in der Gruppe anpassen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Spielen!

Birgit Carstensen

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 1 „Spiele zum Namen lernen“</b>	<b>Varianten</b>
Namen lernen mit Ball	
Namensschilder entfernen	
Birgit beißt Bananen	
Ich sitze im Gras	
Vorhang auf mit Namen	
Namensklatsche	
Namen und Themen	
Mein Name	
Tennisball-Netz	mit Namen

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 2 „Zum Seminarbeginn“</b>	<b>Varianten</b>
Innenkreis – Außenkreis (Kugellager)	
Marktplatz	
Menschenrallye (Fragebogen)	
Drei Dinge über mich	1. Familienwappen 2. mit Gegenständen
Flipchartecken	
Von dir reden	1. Im Rollentausch mit Raten 2. Kontaktanzeige 3. Steckbrief 4. Zweierinterview
Fieberkurve (siehe Abschnitt 12!)	zum Abschluss
5 Sätze	mit Raten, wer es ist
Vorstellen als ...	als gute Freundin
Worauf steh´ ich?	
Postkartenrunde	
Körperumrisse	
Selbstportrait	
Landkarte im Raum	Stadtplan
Soziometrie	1. Energiebilanz 2. Hammelsprung 3. Standogramm 4. Tendenzbild 5. Stimmungsbild
Bestimmerspaziergang	
Kennlern-Brettspiel	
Buchstabensuppe	
Gruppenspiegel	in Großgruppen
Schneeball	Weg damit
Symbolische Gegenstände	
Teamquiz	
Geheimnisse austauschen	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 3 „Auflockern 1: langsam anfangen“</b>	<b>Varianten</b>
Mein rechter Platz	mit Festhalten
Händeklatschen	
Äpfel pflücken	Äpfel klauen
Hier und Jetzt	
Promi-Raten	
Streichholzkönigin	Rekorde reden
Wortkette	Nonsenswörter
Warum und weil	
Quadrat (Which side are you on?)	
Ich bin der Joe	
Edding-Ballett	
Tennisball-Netz	mit Namen
Knecht Ruprecht ist tot	
Wir gehen wie ...	1. Jungbrunnen 2. mit Kontaktaufnahme
Gleichzeitig	
Fersen an die Wand	
Stifte werfen	
Wusch!	
Umsetzen (Tumult)	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 4 „Auflockern 2: lebhaft bis wild“</b>	<b>Varianten</b>
Zenkarate (Ah-So-Ka)	
Blinde Raupe	
Drache fängt	
Pferderennen	
Reise nach Jerusalem	1. Tierpaare 2. ohne Ausscheiden
Schneeball	Weg damit
Wäscheklammern	

Roboter	
Magnet	mit Gegenstand
Neuronale Verschaltung	
Ozeanwelle	
Fischer Fischer wie tief ist das Wasser?	
Kettenfangen	Blob
Bermudadreieck	
Zublinzeln	
Daumenduell (3 irische Duelle)	1. Daumenduell im Kreis 2. Fußkampf 3. Hinternklopfen 4. Knieberührung
Schlangengrube	mit Vermehrung der Schlangen
Bakterien und Ärzte	Gefriermaschine
Die Milch kocht über	
Kuhstall	
Ballrennen	
Ochs am Berg	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 5 „Auflockern 3: kreativ, darstellen, Nonsens“</b>	<b>Varianten</b>
Begrüßungsrituale	
Redensarten darstellen	
Hase Palme Elefant	
Kraniche und Pinguine	
Ganzkörperknobeln	
Enthusiastisches Ja	
Körperteile verstecken	
Rhythmuskreisel	
Grimassenrunde	
Orchester	
Scharaden	in Großgruppen
Schaufenster	
Katz und Maus	Hilf, Schwester, hilf! – Psychiatrie-Variante

Silly Walks	
Begriffstutzig	Macke
M-Theater	
Reizworttheater	
Kettengeschichte	mit nur einem Wort
Maschine	
Wildschwein und Eiche	
Ich bin die Sonne	
Wünsch´ dir was	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 6 „Entspannung und Ruhiges“</b>	<b>Varianten</b>
Blinde Geometrie	
Übereinstimmung (Knobeln)	
Bis 10 zählen	
Kreismassage	
Duschmassage	Elefanten waschen
Tennisballmassage	
Oh-Ah	
Energiekreis	
Hängematte	
Gordischer Knoten	
Regen machen	
Progressive Muskelentspannung	
Phantasiereise zur Entspannung	
Gleichgewicht	
Tai Chi (Rettet die Fliege)	
Burg öffne dich	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 7 „Wahrnehmung, Kontakt, Vertrauen“</b>	<b>Varianten</b>
Seiltanz	
Tui (Goofie)	
Zublinzeln	
Waschanlage	
Spiegelbilder	
Folge der Hand (Hypnotisieren)	
Fotospaziergang	Sinnesspaziergang
Nasen raten	
Ray Charles	
Fallen lassen	
Veränderungen finden	
Armer schwarzer Kater	
Augenkontakt	Hitchcock
DirigentIn raten	DirigentIn im Kreis
Aura	
Kleine Flirtschule	
Stand-Halten	Über die Planke
Schläfer	
Schiffe im Nebel	
Jammerquark	
Grenzen setzen	
West Side Story	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 8 „Kommunikation und Feedback“</b>	<b>Varianten</b>
Pantomime-Kette	Captain Video
Rückenfax	
Rückenfeedback	
Pappteller	
Laudatio	
Viva la depresión	

Gefühls-ABC	
Kontrollierter Dialog	
Symbolische Gegenstände	
Teamquiz	
Wahrnehmen und Vermuten	
Ja / Nein sagen	
Ich bin die Einzige	
Sharing	durch Handhöhe
Ich bin die Sonne	
Sag was Nettes	
Teamfeedback	
Skalenstern	
Geheimnisse austauschen	
Teamgeist	
Postkarte an einen guten Freund	
Drei-Tassen-Feedback	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 9 „Kooperation“</b>	<b>Varianten</b>
Edding-Ballett	
Eisscholle	Land unter
Sofa	
Aufstand	
Schnürsenkel	
Gummibärchen-Armdrücken	
Haus Baum Hund	
Störrische Esel	
Gemalter Dialog	
Grenzen setzen	
Skalenstern	
Teamgeist	
Teamfahrstuhl	
Flussüberquerung	
Eierflugtransporter	

Bauklötze stapeln	
Sin-Obelisk	
Gewinnt so viel ihr könnt!	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 10 „Kleingruppen bilden mit Spielen“</b>	<b>Varianten</b>
Postkartenpuzzle	
Bonbons verteilen	
Was ist Trumpf?	
Jahresreihe	
Tierstimmen	nach Ähnlichkeit
Geier Meier Leier	
Geschmackswahl	
Fäden ziehen (Paare bilden)	
Bildet Banden	
Attraktive Fremde	
Lieblingslandschaft	
Der Größe nach aufstellen	
Anfangsbuchstaben	
Namen zu Themen (nach Themeninteresse)	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 11 „Für den Feierabend“</b>	<b>Varianten</b>
Vereinsmeier	
Pantomime-Kette	Captain Video
Sprichwörterscharade	
Händeklopfen	
Montagsmaler	Activity selbstgemacht
Der Vorhang öffnet sich	Sommerabend (Kreativphase Einstieg)
Mörderspiel mit Teelichtern	
Nachtwächterin	

Tot, tötter, Geist	
Hände hoch!	
Das ist ein Hund (Was ist das?)	
Teekesselchen	
Vampir	
Bürger von Palermo (Mafia)	
Mein heimlicher Freund	

<b>Spiele / Aktionen in Abschnitt 12 „Zum Abschluss“</b>	<b>Varianten</b>
Heute hier, morgen dort	
Leitung entlassen	
Brief an sich selbst	
Abschiedsgeschenke	Tannenbaum
Bestärkungswort	
Wunschkreis	
Aus dem Kreis	
Fieberkurve	zum Abschluss
Redestein	
Abschluss-Graffiti	
Spirale	
Koffer und Papierkorb	für sich
Tigersprung	mit Slogan und Bewegung
Rosen und Zitronen	
Insel	
Briefkasten	
Symbolische Gegenstände	
Zuschnappen	
Gruppen-Handshake	
Abschlussurkunde mit Zeremonie	
Schulterklopfen im Kreis	