



Munterbrechungen

22 aktivierende Auflockerungen
für Seminare und Sitzungen



| Harald Groß |

SCHILLING | VERLAG

Lektorat:
Erdmute Otto, Neu Darchau / Drethem

Korrektorat:
Rita und Siegbert Groß, Bodnegg
Johanna Adamová, Berlin

Fotos: Olaf Merker, Berlin

Covergestaltung: Nikolaas Boden, Berlin

Layout: Angelika Wolpert, Berlin

Harald Groß: Munterbrechungen®
22 aktivierende Auflockerungen für
Seminare und Sitzungen

Gert Schilling Verlag, Berlin 2010
ISBN 978-3-930816-20-0
Alle Rechte vorbehalten
www.schilling-verlag.de

Orbium Seminare Berlin
www.orbium.de

Ein Methodenbuch für alle Leserinnen und Leser



Selbstverständlich wendet sich dieses Buch an weibliche wie männliche Leser. Der Einfachheit halber werden im Text – neben neutralen Begriffen wie »Teilnehmende«, »Lernende« oder »Lehrende« – häufig nur die männlichen Formen benutzt, wenn von Referenten/Referentinnen, Moderatoren/Moderatorinnen, Lehrern/Lehrerinnen oder Kollegen/Kolleginnen die Rede ist. Dabei ist selbstverständlich vorausgesetzt, dass die weibliche Form stets mitgemeint ist.





Inhalt

Inhalt

Herzlich willkommen! — 6

Vorwort von Claudia Junker — 8

Über die Munterbrechungen — 11

Warum Munterbrechungen? — 12

Wie wirken
Munterbrechungen? — 15

1. Lern- und Arbeitsfähigkeit des Einzelnen
2. Zusammenarbeit in der Gruppe
3. Thematische Arbeit

Geeignete Zeitpunkte — 18

1. Eine Etappe ist geschafft
2. Nach der Pause
3. Mittendrin
4. Kurz vor Schluss
5. Durchhänger
6. Wenn man sich festgebissen hat

Die richtige Dosis — 23

1. Bloß nicht übertreiben!
2. Die 90-Minuten-Regel

Munterbrechungen ansagen
und anleiten — 25

1. Die Munterbrechung gut in das Programm einbetten
Bezug zum Thema schaffen
Bewegung hält wach
Mit Witz und Humor lockern
2. Selbstbewusst begeistern und mitreißen
3. Die Munterbrechungen allgemein begründen können
4. Klar und verständlich erklären
Schritt 1: Einleitungssatz
Schritt 2: Erste Einstiegsaktion
Schritt 3: Ablauf erklären
Schritt 4: »Alles klar?«
Schritt 5: »Los geht's!«
Schritt 6: Abschluss und Überleitung

Müssen Munterbrechungen
allen gefallen? — 30

Wahlhilfe — 32

1. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition
2. Analysieren Sie die Situation
Wirkung
Thema
Zeitpunkt
Teilnehmende
Energie
Rahmen
Trainingsstil

Inhalt

22 Munterbrechungen — 41

- 1 A-B-C-D-Aufgabenmix — 44
- 2 Alexa, Andi, Anton — 50
- 3 Bitte wenden! — 52
- 4 Fingerjagd — 56
- 5 Frische Luft an heißen Tagen — 59
- 6 Jahreszeitenorakel — 62
- 7 Kanon — 68
- 8 King-Kong-Atmung — 72
- 9 Knobeln — 75
- 10 Nur keine 1! — 78
- 11 Pausenrätsel — 82
- 12 Positionswechsel — 84
- 13 Reaktionstraining — 90
- 14 Schnäppchenjagd — 93
- 15 Seminarmassage — 96
- 16 Sitzungsfitness — 100
- 17 Stuhlbalance — 104
- 18 Traumpartner — 107
- 19 Tücherjagd — 111
- 20 Verkehrte Welt — 114
- 21 Wachklopfen — 118
- 22 Waldi, der Wadenbeißer — 121

Material für die Munterbrechungen — 126

Überblick über alle Munterbrechungen — 127

Schlusswort von Birgit Voigt — 128

Zum Weiterlesen — 130

Vielen Dank — 131

Herzlich willkommen!

Hallo und guten Tag,

herzlich willkommen am Beginn Ihres neuen Methodenbuches. Ich freue mich, dass Sie sich für **muntere Unterbrechungen** interessieren und wünsche Ihnen vergnügliche und lehrreiche Stunden bei der Lektüre und beim Ausprobieren.

Eine gute Nachricht vorweg: Hier geht es nicht um Unterbrechungen, die im Arbeitsalltag so oft stören, sondern um etwas rundum Erfreuliches:

Die **Munterbrechungen**, das sind eine Vielzahl von kurzen, oft ganz einfachen Aktivitäten, mit denen Sie Seminare und Konferenzen immer wieder unterbrechen und die Lernenden überraschen können. Es geht ganz schnell – höchstens 7 Minuten, oft nur 3 oder 4.

Für kurze Zeit steigen Sie mit den Teilnehmern aus dem regulären Seminarprogramm aus. Alle stehen auf, meistern eine gemeinsame Herausforderung, bringen die vom langen Sitzen trägen Körper wieder in Bewegung. Und viel gelacht wird dabei meistens auch.

Manchmal gibt es zwischen diesen Unterbrechungen und dem Kursthema sogar eine sinnvolle inhaltliche Verbindung. In erster Linie aber helfen die ein-

geschobenen Übungen dabei, die Arbeits- und Lernfähigkeit der Teilnehmer im Laufe der Veranstaltung zu erhalten und zu stärken. Sie bringen viel Freude in den Lernalltag und tragen so zum Gelingen von Seminaren und Konferenzen bei.

Die hier vorgestellten Munterbrechungen haben viele Urheberinnen und Urheber. Irgendwo und irgendwann in den letzten gut 20 Jahren sind mir eine ganze Reihe der kleinen Muntermacher in Seminaren und Veranstaltungen begegnet. Über andere habe ich gelesen, von wieder anderen haben mir Kollegen und Freunde erzählt. Diejenigen, die mich besonders faszinierten, habe ich aufgegriffen und in meinen Kursen erprobt. Manche wurden unverändert zu »Rennern«, andere erst durch ein paar Variationen. Und viele der Munterbrechungen sind mitten im Seminar, mitten in der Veranstaltung spontan entstanden. Ich danke allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für das muntere Ausprobieren und Mitmachen.

Auch mir selbst macht Lernen und Arbeiten auf diese Art viel mehr Spaß. Ich bin dankbar dafür, dass meine Professoren, Lehrer, Gruppenleiter und Kollegen mich als Lernenden während meiner Ausbildung immer wieder mit

Unterbrechungen beschenkt haben. Damit sorgten sie in den Seminaren kurzfristig für eine gute Lernatmosphäre. Langfristig haben sie mit zu dieser Sammlung beigetragen. Und also auch dazu, dass noch mehr Lernende und Lehrende in den Genuss freudigen Lernens und Arbeitens kommen können. Herzlichen Dank!

Bevor Sie ins Buch eintauchen, hier noch ein paar Hinweise zu Ihrer Orientierung:

Ab Seite 41 finden Sie im Hauptteil des Buches die Beschreibung der **22 Munterbrechungen**. Sie werden mit einfachen, verständlichen Worten erklärt, damit Sie und Ihre Teilnehmenden möglichst wenig Zeit verlieren. Immer wieder spreche ich Sie dabei an, als ob Sie bei mir im Seminar säßen oder in einer Sitzung, die ich moderiere.

Die Texte meiner »Seminarstimme« sind blau gesetzt.

Diese Trainertexte können Sie als unterstützende Vorlage für Ihre Erklärungen in Ihren Kursen nutzen. Damit Sie sich auch lebendige Vorstellungen von den Munterbrechungen machen können, gibt es zu allen beschriebenen Wegen viele Bilder.

Haben Sie schon ein wenig im Buch geblättert? An der einen oder anderen Stelle haben Sie vielleicht geschmun-

zelt. Es könnte aber auch sein, dass so manche Munterbrechung Sie auch ein wenig irritiert hat: »Schwer vorstellbar, dass ich so etwas Schräges in meinen Gruppen mache!«, haben Sie möglicherweise gedacht. Tatsächlich sind einige der Munterbrechungen durchaus ungewöhnlich. In vielen Kontexten sind sie daher sicherlich fehl am Platz. Wichtig ist, für die jeweilige Situation die passende Munterbrechung auszuwählen. Im ersten Teil des Buches **Über die Munterbrechungen** finden Sie nützliche Hinweise zu Wirkungen, Dosierung, Auswahl und Anleitung der Methoden. Damit – und mit Ihren Erfahrungen und Ihrem Fingerspitzengefühl – werden Sie bestimmt eine gute Wahl treffen.

Und dennoch: Für ein gesundes Maß an Irritation und Überraschung werden auch die passendsten Munterbrechungen immer sorgen. Genau darin liegt ja ihr Ziel.

Dafür ist manchmal eine spezielle Portion Mut auf Ihrer Seite gefragt. Den wünsche ich Ihnen – und viel Leichtigkeit und Freude mit den Munterbrechungen dazu!

Berlin,
im Februar 2010

Harald Groß



Vorwort von Claudia Junker

Eine Methodensammlung, bei der es darum geht, den Lernprozess zu unterbrechen? Warum sollten wir das denn wollen? Unterbrechungen sind doch eigentlich Störungen und die sollen nun gezielt gefördert werden? Das lenkt doch nur ab vom Thema. Haben wir Zeit für »Spielchen«?

Es muss kaum erläutert werden, dass leichter lernt, wer gerne lernt. Warum also nicht Lernbedingungen schaffen, in denen die Menschen sich wohlfühlen, um den Erfolg von Seminaren zu fördern? Sind es dann noch unnütze »Spielchen«?

Wer erlebt hat, wie lange sich ein Training oder eine Tagung hinziehen kann und wie man dabei zunehmend schlaffer wird, wird sich schon gefragt haben, warum das eigentlich so sein muss. Dröger, jedoch notwendiger Stoff im Training, ein Redner nach dem anderen auf der Tagung oder einfach nicht enden wollende Powerpointpräsentationen können auch den interessiertesten Teilnehmer irgendwann mental in die Knie zwingen.

Man gibt auf, checkt den Blackberry (übrigens auch eine Form des Spielens), zeichnet Kästchen, Kreise oder kunstvolle Gebilde auf die Tagungsunterlage, spricht mit dem Sitznachbarn oder schreibt die »To-do-Liste« für den nächsten Tag. Lauter Nebenbeschäftigungen, um die Zeit bis zur nächsten Pause zu überbrücken.

Als Teilnehmende sorgen wir also selbst für Unterbrechungen, wenn es uns zu viel wird. Für die Trainer oder Moderatoren liegt die Schwierigkeit dabei darin, dass jeder Teilnehmer seine eigene Unterbrechung zu seiner Zeit einlegt. Das kann zu Unruhe führen und den Gesamterfolg des Trainings oder der Tagung beeinträchtigen.

Warum also nicht die offensichtlich notwendigen Unterbrechungen bewusst einsetzen, um den Tagungs- oder Trainingsverlauf zu strukturieren und Raum für Abwechslung und frische Energie zu schaffen? Und damit sind nicht die Pausen gemeint, in denen viele gedanklich oft weiter im Thema hängen, sondern geeignete Interventionen, um den Teilnehmenden gezielt zu helfen, ihre Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit wieder aufzubauen.

Blickt man über den Verlauf des Trainings oder der Sitzung hinaus, so setzt das Buch in einem weiteren Sinne zur richtigen Zeit einen richtigen Impuls.

Es geht bei den »Munterbrechungen« um Leichtigkeit und Freude. Beides wird immer bedeutender - nicht nur in Lernprozessen, sondern überhaupt in der Arbeitswelt. Diese wandelt sich gerade entscheidend aufgrund neuer Technologien, aber auch durch einen neuen Typus von Mitarbeiter: Sie sind gut ausgebildet und hoch motiviert. Sie trennen Freizeit und Arbeit nicht mehr scharf voneinander. Gerade deshalb erwarten sie von ihren Arbeitgebern mehr denn je interessante Aufgaben, eine positive Arbeitsatmosphäre sowie persönliche Entwicklungsmöglichkeiten.

Diese neuen »Wissensarbeiter« sind für die Unternehmen unverzichtbar, wenn diese im Wettbewerb der Innovationen bestehen wollen. Durch die demographische Entwicklung wird diese Notwendigkeit noch weiter verschärft. Der vielbeschworene »War of talents« findet schon heute statt. Gewinnen wird ihm immer das attraktivere Unternehmen.

Wenn »Munterbrechungen« in Trainings und Tagungen Leichtigkeit und Freude in die Unternehmen bringen, fördert das sowohl die Arbeitsatmosphäre als auch die Wirkung von Lernprozessen und trägt den beschriebenen Notwendigkeiten »Arbeitgeberattraktivität« und »Lebenslanges Lernen« zugleich Rechnung.

Ich wünsche diesem Buch deshalb viele Leserinnen und Leser und vor allem »Umsetzerinnen und Umsetzer«, die damit einen Beitrag zur Entwicklung einer neuen, den Menschen wertschätzenden Arbeitswelt leisten.



Claudia Junker
Talent Management & Diversity
Mercer Deutschland GmbH