

Frank Bonkowski

# TEAM TRAINING

**44 Aktionen,  
die aus einer Gruppe Individualisten  
eine individuelle Gruppe machen**



**neukirchener  
aussaat**



Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nichtstaatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozialverantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

4. Auflage 2016

© 2012 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter, [www.sonnhueter.com](http://www.sonnhueter.com),  
unter Verwendung eines Fotos von © [chrispeccoraro/istockphoto.com](http://chrispeccoraro/istockphoto.com)

Lektorat: Simon Schild, Krefeld

DTP: Breklumer Print-Service, [www.breklumer-print-service.com](http://www.breklumer-print-service.com)

Verwendete Schriften: Frutiger, VAG Roundet

Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-5923-9

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)

# Inhalt

Vorwort . . . . .	6
Ein paar Gedanken zum Aufbau dieses Buches . .	8
Die Rolle des Aktionsleiters . . . . .	9
<b>Stufe 1:</b>	
<b>Zusammgehörigkeitsgefühl aufbauen</b>	
1. Das Bauernrätsel . . . . .	12
2. Musikvideos . . . . .	14
3. Blindes Alphabet . . . . .	15
4. Blindes Alphabet – Variation . . . . .	16
5. Vier Sinne . . . . .	17
6. Aufstehen . . . . .	19
7. Herr der Ringe . . . . .	21
8. Foto Finish . . . . .	23
9. Berühren Verboten! . . . . .	25
10. Alle Einsteigen . . . . .	26
11. Bring was du hast . . . . .	27
12. Das Haus . . . . .	28
13. Toilettenpapier Flieger . . . . .	29
14. Ausgestopfte Strumpfhosen . . . . .	30
15. Der Hühnereierturm . . . . .	31
16. Alphabettaschen . . . . .	32
17. Hula-Hoop-Schlange . . . . .	33

**Stufe 2:**

**Vertrauen: sich Öffnen lernen**

18. Utopia Island . . . . .	36
19. Sich Getragen Wissen . . . . .	37
20. Viel zu eng. . . . .	39
21. Die Auswertung . . . . .	40
22. Die Auswertung - Gefühlsvariation . . . . .	42
23. Forced Choices - Team Version . . . . .	44
24. Das Gefühlsorchester . . . . .	46
25. Das Selbstportrait . . . . .	47
26. Wieder aufstehen . . . . .	48
27. Blinder Spaziergang . . . . .	50

**Stufe 3:**

**Bestätigung: den anderen sehen  
und in seiner Begabung fördern**

28. Der menschliche Körper . . . . .	52
29. Kerzen . . . . .	54
30. Sticker . . . . .	56
31. Grabrede . . . . .	58
32. Veränderung . . . . .	60
33. Museum . . . . .	61
34. Verbunden. . . . .	62

**Stufe 4:**

**Probleme lösen: sich etwas „Neues“  
zutrauen lernen**

35. Die Tennisballfortbewegungsfabrik . . . . .	66
36. Steinskulptur . . . . .	68
37. Aschenputtel und andere Märchen . . . . .	70
38. Die kalte Schulter zeigen . . . . .	72

**Stufe 5:**

**Gemeinsam Leben teilen und Ziele setzen**

39. Die Außenseiter . . . . .	76
40. Den geheimen Eingang finden . . . . .	78
41. Was ich brauche . . . . .	80
42. Impro-Theater . . . . .	81
43. Sandburg . . . . .	84
44. Das Rettungsboot . . . . .	85

## Vorwort

„Team Training“ ist mein inzwischen drittes Buch mit Teambuilding-Aktionen in der spielend-leicht-Reihe. Damit Sie alle drei Bücher sinnvoll einsetzen können, hier ein paar Bemerkungen zu den Unterschieden:

**Gruppen bilden:** In diesem Buch habe ich hauptsächlich Aktionen beschrieben, die ich in der Arbeit mit Jugendlichen ausprobiert habe. Wer zum Beispiel teamfördernd in Camp, Freizeit oder Klassenfahrt arbeiten möchte, findet hier garantiert einiges an Aktionen. Weniger passend sind diese Aktionen dagegen, um ein Seminar damit zu beginnen oder einen Raum voll steifer Mittvierzigern zu einem Team zu machen.

**Team Building:** Dieses Buch setzt bei vielen Aktionen ein längeres Zusammensein mit der Gruppe voraus, z. B. ein Wochenend-Setting. Bei vielen Aktionen geht es zunächst einmal um den Spaßfaktor. Die Gruppe wird mit Spaß bei der Sache sein und erst im Nachklang merken, wie sehr die Aktionen zum Bau der Gemeinschaft beigetragen haben.

**Team Training:** In diesem dritten Buch der Reihe soll es nun um ganz einfache Aktionen gehen, die mit möglichst wenig Aufwand in kurzer Zeit vorbereitet werden können. Mein Ziel war es, Teamspiele zu beschreiben, die sowohl Teenager als auch Erwachsene spielen können.

## **Ein paar Gedanken zum Aufbau dieses Buches**

Jede Gruppe durchläuft verschiedene Stationen, um zu einem wirklich guten Team zu werden.

1. Zusammengehörigkeitsgefühl aufbauen
2. Vertrauen: sich Öffnen lernen.
3. Bestätigung: den anderen sehen und in seiner Begabung fördern.
4. Probleme lösen: sich etwas „Neues“ zutrauen lernen.
5. Gemeinsam Leben teilen und Ziele setzen.

Die meisten guten Teams durchlaufen diese Stationen; nicht immer, aber oft in dieser Reihenfolge. Sie bilden sozusagen eine Treppe zum Bilden eines Teams, wobei keine dieser Stufen jemals als abgehakt betrachtet werden sollte. Auch die Aktionen in diesem Buch sind nach diesen fünf Stufen geordnet.

## Die Rolle des Aktionsleiters

Aktionsleiter sind mehr als Schiedsrichter und „Spiele-Erklärer“. Um die Aktionen effektiv zu gestalten, können sie zum Beispiel:

- Selber mitmachen und Spaß haben.
- Der Gruppe Stärken, Schwächen und Ängste zeigen. Somit kann die Gruppe den Aktionsleiter als Mensch und nicht nur als „Leitungsposition“ wahrnehmen.
- Beobachten. Es kann ganz spannend sein, sich als Leiter einfach die Zeit zu nehmen um zu beobachten, wie die Teammitglieder während der Aktionen miteinander umgehen: wird aufeinander gehört? Wer übernimmt die Leitung? usw. Die besten Lernmöglichkeiten entstehen in der Regel oft durch Pannen oder durch Außergewöhnliches, das während der Aktion passiert. Diese Sequenzen müssen beobachtet und in die Diskussion eingebracht werden.
- Diskussionen leiten. Ein paar einfache Fragen nach der Aktion helfen den Gruppenmitgliedern, das Gelernte zu übertragen. Fragen wie: „Wie seid ihr vorgegangen?“, „Wer hat die Leitung übernommen?“, „Hat sich jeder mit seinen Ideen gehört gefühlt?“ geben einen Anstoß, um ins Gespräch zu kommen. Die Diskussion sollte nicht verkrampt werden und

damit die Aktion an sich überschatten. Aber sie sollte ruhig die Beobachtungen des Aktionsleiters aufnehmen, die Eindrücke der Gruppenmitglieder hören und auch Spannungen aufnehmen und aushalten.

# **Stufe 1: Zusammengehörigkeitsgefühl aufbauen**

# Das Bauernrätsel

**Zeit:** ca. 20 Minuten

**Gruppengröße:** 8 Personen

**Material:** keins

Bestimme einen Ort in deinem Raum, wo ein imaginärer Fluss sein soll. Du kannst ihn mit Jacken oder ähnlichem markieren. Nun bekommen acht Teilnehmer die folgenden Identitäten zugewiesen:

- Zwei Hühner, die nur gackern können
- Zwei Füchse, die nur hungrig gucken können
- Zwei Getreidesäcke, die eigentlich nur dumm in der Gegend stehen, bis die Bauern sie wegtragen
- Zwei Bauern, die nur zusammen reisen dürfen und die ein Problem haben

Stelle nun die folgende Problemstellung vor und fordere die Teilnehmenden auf, die Lösung aktiv darzustellen:

- Die Bauern wollen Füchse, Hühner und die beiden Getreidesäcke auf die andere Seite des Flusses tragen. Sie überqueren den Fluss immer gemeinsam und können immer nur eine Gattung (entweder Hühner oder Füchse oder Getreidesäcke) im Boot mitnehmen.

- Die Füchse können nicht mit den Hühnern allein gelassen werden, andernfalls fressen die Füchse die Hühner.
- Das Getreide darf nicht mit den Hühnern alleingelassen werden, andernfalls fressen die Hühner das Getreide.

**Diskussionsideen:**

- Was macht diese Aktion frustrierend?
- Wie seid ihr dann doch zur Lösung gekommen?
- Habt ihr Strategien, wie ihr normalerweise mit Frustration umgeht?

**Lernziel:** Vorausplanen, gemeinsame Lösung von Problemen, Kreativität, Umgang mit Frustration

## Musikvideos

**Zeit:** ca. 90 Minuten

**Gruppengröße:** 5-8 Personen

**Material:** eine Videokamera pro Gruppe, ein paar Outfits (Brillen, lustige Hemden, Schuhe usw.), Musik, Fernseher oder Beamer

Eine größere Gruppe wird in Kleingruppen zu 5-8 Personen aufgeteilt. Jede Gruppe darf sich ein „Lieblingssong“ auswählen, zu dem sie innerhalb einer Stunde ein Musikvideo produziert.

Anschließend schauen sich alle zusammen die gesammelten Musikvideos an.

**Lernziel:** Kreativität, Stärken und Limitationen der Gruppe entdecken

# Blindes Alphabet

**Zeit:** ca. 15 Minuten

**Gruppengröße:** 4 bis 12 Personen

**Material:** eine Augenbinde pro Mitspieler, ein langes Seil

Jeder Mitspieler fasst das Seil mit beiden Händen an und bekommt dann die Augen verbunden. Die Gruppe bekommt dann die Aufgabe, mit ihrem Seil jeweils einen Buchstaben des Alphabets auf den Boden zu „zeichnen“.

Die Gruppe muss entscheiden, wann sie glauben, die Aufgabe gelöst zu haben, nicht der Spielleiter. Die Aktion kann je nach Wunsch einige Male mit anderen Buchstaben, Zahlen oder Formen wiederholt werden.

## Diskussionsideen:

- Für wen schien diese Aufgabe zunächst unmöglich? Warum?
- Was hat geholfen, euer visuelles Handicap zu überwinden?
- Wer hat sich als Anführer herauskristallisiert?

**Lernziel:** Zusammenarbeit, Aufmerksamkeit

## **Blindes Alphabet – Variation**

Wenn es in der Gruppe Personen geben sollte, deren Input häufig ignoriert wird, kannst du diese Aktion genau wie vorher wiederholen, mit einer Ausnahme: du erlaubst einer oder zwei Personen, ihre Augenbinden abzunehmen und die Gruppe in dieser Aktion zu leiten.

### **Zusätzliche Diskussionsideen:**

- Warum scheint es manchmal so, als ob einige in Krisensituationen in Panik verfallen und andere Ruhe und den Überblick behalten? Habt ihr das schon einmal erlebt? Kann man diesen Überblick lernen?
- Inwiefern wurden in dieser Situation selbst die Mitspieler mit Handicap gebraucht?
- Wo war das Handicap vielleicht sogar eine Stärke?

**Lernziel:** Zusammenarbeit, Aufmerksamkeit, Schwächen und Stärken des Teams bemerken