



Marcel Karreman

# 100 Warm-ups für Trainings und Seminare

Aktivierende Übungen  
für Gruppen und Teams

# **100 Warm-ups für Trainings und Seminare**



Marcel Karreman

# 100 Warm-ups für Trainings und Seminare

Aktivierende Übungen  
für Gruppen und Teams

aus dem Niederländischen übersetzt  
von Waltraud Heitzer-Gores



Titel der Originalausgabe:

Marcel Karreman: Warming-ups en energizers. Voor groepen, teams en grote bijeenkomsten.

1. Auflage 2002, 8. Auflage 2011 © All Rights Reserved by Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen, Zaltbommel

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
verlag@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © izusek – iStock.com by Getty Images

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

1. Auflage 2018

© 2018 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2895-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2895-7)

ISBN 978-3-8017-2895-3

<http://doi.org/10.1026/02895-000>

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

## Vorwort

Der Beginn. Gleich geht es los. Eine Gruppe sitzt vor Ihnen und schaut Sie erwartungsvoll, vielleicht distanziert, vielleicht sogar etwas misstrauisch an. Sie wissen, dass es auf diese ersten Momente ankommt. Die ersten Momente entscheiden, ob es gut laufen wird oder nicht. Fußballprofis sagen oft: Der erste Ballkontakt ist entscheidend.

Ich bin Trainer, aber nicht auf dem Sportplatz, sondern in Unternehmen. Ich habe Kollegen, die von Anfang an einen genauen Plan für ihr Training im Kopf haben. Sie haben die Zielgruppe analysiert, die Ziele definiert und das Programm penibel von hinten nach vorn zusammengestellt. Sie wissen schon vorher genau, mit welcher Übung sie anfangen werden.

Manchmal beneide ich solche Kollegen. Ich selbst bin völlig anders. Von Natur aus weniger fleißig und strukturiert, überlege ich oftmals erst im Auto, ob mir ein guter Anfang einfällt. Das führt gelegentlich zu einem Überschwang an Kreativität. Manchmal klappt es gar nicht. Durch Schaden und Schande klug geworden, habe ich natürlich immer einige geeignete Warm-ups auf Lager, auf die ich zurückgreifen und eventuell am Flipchart kreativ weiterführen kann. So entsteht meist etwas Schönes und Sinnvolles. Aber auf dem Nachhauseweg kann es passieren, dass ich darüber grübele, wie ich – hätte ich einen anderen Beginn gewählt – mehr aus dem Tag hätte herausholen können.

Vielleicht kennen auch Sie den Gedanken *Ich hätte mehr herausholen können*. Es gibt viele Veranstaltungen – Arbeitsgespräche, Konferenzen, Sitzungen, Brainstormings, Workshops oder Kongresse – bei denen der richtige Start oder der passende Katalysator im richtigen Moment die richtigen Impulse setzt. Es erfordert zwar etwas Mut, wenn Sie aber bereit sind, Ihren kreativen Eingebungen zu folgen, wird sich die Wirkung einstellen und Sie können sich auf mehr Zufriedenheit über Ihre Arbeit freuen.

Oft habe ich mir gedacht: Wo ist denn das übersichtlich gestaltete Buch, das eine Sammlung von geeigneten Warm-ups und Aktivierungsübungen (Energizer) präsentiert? Ich dachte an ein klar und einfach strukturiertes Buch, das man immer bei sich tragen kann. Dieses Buch habe ich nun selbst geschrieben, in der Hoff-

nung, dass Sie es gern bei sich tragen und so stets einen kreativen sowie effektiven Einstieg für Ihre spezielle Gruppenveranstaltung finden werden.

Ich möchte allen Menschen danken, die „anonym“ einen Beitrag geliefert haben. In der Hoffnung, dass sie es im Interesse der kreativen Weiterentwicklung unseres Fachs getan haben, habe ich dankbar Gebrauch von ihren Ideen gemacht. Umgekehrt hoffe ich, dass Sie, die Leserinnen und Leser, ebenso uneingeschränkt meine Ideen übernehmen werden. Denn nur durch den kreativen Umgang mit Warm-ups können neue Ideen entstehen, aber auch alte Techniken erhalten bleiben. Und die kreative Weiterentwicklung sorgt dafür, dass dieser Teilaspekt unserer Arbeit als Trainer, Coach oder Moderator seine sinnvolle und unterstützende Wirkung in jedem Training und Gruppentreffen entfalten kann.

*Marcel Karreman*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	11
<b>Teil 1: Das Warm-up als Kunst und eigenständige Disziplin</b>	
<b>Vorbereitung</b> .....	17
Die fünf Lern-Etappen der Teilnehmer .....	19
Fünf goldene Regeln für Gruppenleiter .....	21
Übung 1: Anklingeln .....	24
Übung 2: Die Parkbank .....	26
Übung 3: Keine zwei sind gleich .....	28
Übung 4: Autor, Regisseur und Schauspieler .....	30
Übung 5: Das schönste Foto zum Leben erwecken .....	32
<b>Teil 2: Verschiedene Kategorien von Warm-ups</b>	
<b>1 Sich kennenlernen</b> .....	37
Übung 6: Namensspiel 1 – aktiv und spielerisch .....	39
Übung 7: Namensspiel 2 – ein ruhiger Beginn .....	40
Übung 8: Namensspiel 3 – kurz, aktiv, einfach und spielerisch .....	41
Übung 9: Erzähl doch mal ... .....	42
Übung 10: Die Landkarte .....	44
Übung 11: Ich bin eine Puppe .....	46
Übung 12: Ich wie du .....	47
Übung 13: Zeige mir dein Gesicht und ich sage dir, wer du bist .....	48
<b>2 Fokussieren (konzentrieren und wahrnehmen)</b> .....	51
Übung 14: Spot an, Spot aus .....	53
Übung 15: Von außen nach innen .....	54
Übung 16: Mein Snack .....	55
Übung 17: Drei Änderungen .....	56
Übung 18: Wer fängt an? .....	57
Übung 19: Schuldig! .....	58

Übung 20: Teamwork – Zählen und ein Schritt nach vorn .....	59
Übung 21: Eins sein mit seinem Gegenüber .....	60
<b>3 Vertrauen und Zusammenhalt .....</b>	<b>61</b>
Übung 22: Einander blind folgen .....	63
Übung 23: Fallen, nicht fallen .....	65
Übung 24: Entspannen und vertrauen .....	66
Übung 25: Und dann? .....	68
<b>4 Körperaktivierende Übungen .....</b>	<b>71</b>
Übung 26: Zur Musik bewegen .....	73
Übung 27: Funny Walks .....	74
Übung 28: Wenn ich klatsche .....	76
Übung 29: „In Touch“ .....	78
Übung 30: Spüre deine Kraft .....	79
Übung 31: Stimmen .....	82
Übung 32: Seitenwechsel .....	84
<b>5 Interaktion .....</b>	<b>85</b>
Übung 33: Sei begrüßt! .....	87
Übung 34: Im Museum .....	89
Übung 35: Es wird gefeiert .....	90
Übung 36: An der Bushaltestelle .....	92
Übung 37: Da ist noch Luft nach oben! .....	93
Übung 38: Spontanreaktion .....	94
Übung 39: Das Wartezimmer Spiel .....	95
Übung 40: There ain't no flies on us! .....	96
Übung 41: Was ich eigentlich meine ... ..	97
Übung 42: Face it .....	98
Übung 43: Union Jack .....	100
Übung 44: Kauderwelsch .....	102
Übung 45: Die Konversation scheint sich erschöpft zu haben .....	104
Übung 46: Telefonsolo .....	105
Übung 47: Die Emotionsmaschine .....	106
Übung 48: Bühne frei! .....	107
<b>6 Spontanität und kreatives Denken und Handeln .....</b>	<b>111</b>
Übung 49: Aber Großmutter .....	113
Übung 50: Was machen Sie denn da ...? .....	114
Übung 51: Die Schreibmaschine .....	116
Übung 52: Monolog oder Zweiergespräch? .....	117

Übung 53: Die Kettengeschichte .....	118
Übung 54: Dreißig Sekunden .....	119
Übung 55: Der Buchstabe L .....	120
<b>7 Führung</b> .....	123
Übung 56: Spiegeln .....	124
Übung 57: König – Diener .....	125
Übung 58: Lebende Puppe .....	126
Übung 59: Eine Runde drehen .....	128
Übung 60: Status .....	129
<b>8 Konfliktbewältigung</b> .....	131
Übung 61: Beginn – Höhepunkt – Ende .....	133
Übung 62: Ein-Phrasen-Dialoge .....	134
Übung 63: Stühle versetzen .....	136
Übung 64: Seifenblasen-Krieg .....	137
Übung 65: Auf der geraden Linie zum Ziel .....	138
Übung 66: Konflikt im Theater .....	139
Übung 67: Hallo Herr Nachbar .....	141
Übung 68: Vor Gericht! .....	143
<b>9 Introspektion und persönliche Entwicklung</b> .....	145
Übung 69: Die Lebenslinie .....	146
Übung 70: (Lebendes) Soziogramm .....	148
Übung 71: In der Stadt .....	150
Übung 72: Wertehierarchie – Was ist mir wichtig? .....	152
Übung 73: Wer bin ich? Und wer bin ich außerdem noch? .....	153
Übung 74: Masken .....	155
Übung 75: Wer hat zu Hause das Sagen? .....	156
Übung 76: Die Personenmaschine .....	158
Übung 77: Das schönste Kleid im Schaufenster .....	159
<b>10 Teambuilding</b> .....	161
Übung 78: Der Team-Monolog .....	162
Übung 79: Die Pyramide .....	163
Übung 80: Das Drehbuch .....	164
Übung 81: Auf hoher See .....	166
Übung 82: Moderne Zeiten .....	167
Übung 83: Schaufensterbummel .....	169
Übung 84: Das Teamgebäude .....	170
Übung 85: Zusammen losgehen .....	171

<b>11 Warm-ups für große Veranstaltungen</b> .....	173
Übung 86: Aufmerksamkeitswecker in einer kurzen Einführungsansprache ....	175
Übung 87: Interviews .....	177
Übung 88: Worträtsel zum Querdenken .....	180
Übung 89: Einfache Rechenaufgabe .....	181
Übung 90: Sechs Buchstaben .....	182
Übung 91: Ein Schwatz mit dem Nachbarn .....	184
Übung 92: Singen .....	185
Übung 93: Die „Ich“-Übung .....	186
Übung 94: Symbole.....	187
<b>12 Abschlussübungen</b> .....	189
Übung 95: Abschiedsfotos .....	191
Übung 96: (Bewegte) Skulpturen .....	192
Übung 97: Ich gehe fort und nehme mit oder lasse zurück .....	193
Übung 98: Metaphern und Symbole für den Abschied .....	195
Übung 99: Glücklicherweise, doch jammerschade .....	196
Übung 100: Ehemaligen-Treff .....	197
Übung 101: Wir erheben das Glas auf .....	198
Übung 102: Der Regen .....	199
Übung 103: Ein Applaus für Sie! .....	201
<b>Diese Warm-ups eignen sich auch für folgende Inhalte und Ziele ...</b> .....	203
<b>Literatur</b> .....	207
<b>Der Autor des Buches</b> .....	209

# Einführung

*Gedämpftes Licht im Saal, die bekannten Werbespots sind gelaufen. Vereinzelt wird noch gesprochen, das Rascheln von Popcornütten ist zu hören. Nach den ersten Bildern wird es still. Nahaufnahme eines brennenden Streichholzes. Schwarze Leinwand und dann ein gewaltiges Feuermeer und die ersten Filmtitel. Schwarze Leinwand. Ein verliebtes Paar rennt die Treppe eines Tanzpalastes hinunter. Ein Mann hält das Paar auf. An den hübschen Jungen gewandt sagt er: „Marietta sagt, du hättest sie in der Damentoilette bedrängt. Das ist nicht die feine Art, sich an die Mutter der eigenen Freundin heranzumachen. Marietta will, dass ich dich kalt mache.“ Leinwandgroße Aufnahme eines aufspringenden Stilettos. Es kommt zum Kampf. Der verliebte Junge stößt den Mann auf die Treppe, wo er mit dem Kopf aufschlägt. Der Mann scheint tot zu sein. Die letzten Titel laufen über die Leinwand.*

Wir wissen noch nicht, wie die Geschichte weitergeht, aber wir sind ganz bei der Sache, lassen uns nicht mehr durch unsere Umgebung ablenken, wir riechen nicht einmal mehr das Popcorn. Unsere Fantasie wurde angeregt, wir sind emotional berührt. Wir wollen sitzen bleiben, auch wenn wir nicht verstehen, was diese ersten Bilder zu bedeuten haben.

Vergleichen Sie diese Situation einmal mit einem Film, der mit den Luftaufnahmen einer Stadt anfängt. Ein Fluss, die Skyline, Wolkenkratzer, der Verkehr. Solche Bilder kennen wir. Wir warten ab und reden noch ein wenig miteinander. Wir haben noch nicht angefangen.

Bei einem Training, einem Seminar oder einer anderen Art von Veranstaltung, wenn man noch damit beschäftigt ist, Hände zu schütteln, Kaffee einzuschenken, die Teilnehmerliste durchzugehen und einige praktische Mitteilungen zu machen, entspricht dies dem Moment, in dem man das Kino betritt und die Werbung läuft. Dann folgt der Beginn. Meistens sagen Sie etwas über das Programm, das Sie vorbereitet haben und Sie machen eine Runde „Namen – Funktion – Erwartung“. Wir überfliegen die Stadt. Noch haben wir nicht richtig angefangen. Das könnte eine Gruppenarbeit wie viele andere auch werden. Ein gutes Warm-up kann dieselbe Wirkung haben wie die unerwarteten Filmszenen, genauso wie ein starkes optisches Signal bei einer Präsentation oder die ersten fesselnden Zeilen eines Romans.

## Definition

Oft werden die Begriffe „Warm-up“ und „Energizer“ (Aktivierungsübung) nicht präzise definiert und durcheinander verwendet. Warm-up-Übungen werden oft mit der Anfangssituation am Morgen assoziiert, wenn die Gruppe „warmlaufen“ soll, eine Aktivierungsübung dagegen folgt in der allgemeinen Vorstellung im Lauf des Tages, wenn der anfängliche Drive abgeflaut ist. In diesem Buch wird hauptsächlich der Begriff „Warm-up“ verwendet.

### Merke

Ein Warm-up ist eine zielgerichtete, kurze, einführende Übung, die darauf abzielt, eine Gruppe effektiver werden zu lassen.

Ein Warm-up im Sinne dieser Definition kann morgens, aber auch an allen anderen Momenten eines Tages stattfinden. Die Verwirrung um den Begriff „Energizer“ bzw. Aktivierungsübung kann verhindert werden, wenn wir diesen Begriff nur im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität verwenden, also als körperaktivierende Übung. Wir werden zwölf Kategorien von Warm-ups kennenlernen. Körperaktivierende Übungen (Energizer) sind eine dieser Kategorien.

## Kategorien

In diesem Buch werden die Warm-ups in Kategorien unterteilt, jeder Kategorie ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Eine Kategorie kann etwas über die Phase, in der sich eine Gruppe befindet, aussagen (zum Beispiel Phase des Kennenlernens) oder über die Atmosphäre in der Gruppe oder darüber, welche Haltung die Teilnehmer am Ende einnehmen sollen, damit davon ausgegangen werden kann, dass die Gruppe effektiver arbeiten kann (zum Beispiel Förderung der Kreativität). Mit anderen Worten, Warm-ups können auf den *Prozess*, der in der Gruppe stattfindet, eingehen, sie können aber auch explizit ein Thema in den Mittelpunkt stellen. Dies wäre zum Beispiel bei einem Führungstraining der Fall oder bei einer Besprechung über Konfliktmanagement im Team. Dann sagt die Kategorie etwas über den *Inhalt* des Treffens aus.

Zu jeder Kategorie gibt es eine kurze Einführung, die die Thematik beleuchtet. Und dann sind wir auch schon mittendrin, in der praktischen Arbeit. Sie finden eine große Zahl von Übungen, die jeweils übersichtlich nach festen Kriterien dargestellt werden: Zielstellung(en), eventuell benötigtes Material oder Anforderungen an die Räumlichkeiten, benötigte Zeit, Art und Weise der Durchführung, eventuell Varianten und Gegenanzeigen. Daraus lässt sich schnell erkennen, dass man eine Übung aus der Kategorie „Spontaneität und kreatives Denken und Handeln“

eher nicht auswählen sollte, wenn man anschließend die konzentrierte Aufmerksamkeit der Gruppe braucht.

Zusätzlich mache ich deutlich, für welche andere(n) Kategorie(n) eine Übung noch geeignet ist. So können zum Beispiel Übungen aus der Kategorie „Kennenlernen“ auch verwendet werden, um die Konzentration zu erhöhen.

Am Ende des Buches finden Sie außerdem zu jeder Kategorie eine Aufzählung von Warm-ups, die an anderer Stelle im Buch beschrieben sind, sich aber genauso gut für andere Kategorien eignen.

Die Kategorisierung soll Ihnen dabei helfen, schneller und gezielter ein Warm-up zu finden. Das Buch kann Ihnen allerdings nicht garantieren, dass Sie im richtigen Moment die richtige Übung oder das passende Spiel finden werden. Schlimmer noch, dieses Buch kann Sie sogar zum mechanischen Handeln verführen und Ihre eigene Kreativität hemmen. Ich hoffe sehr, dass Sie durch dieses Buch schnell und gezielt finden, was Sie suchen und ich hoffe außerdem, dass Sie

- die beschriebenen Übungen und Spiele an die aktuellen Bedürfnisse der entsprechenden Gruppe anpassen werden.
- die beschriebenen Übungen und Spiele an Ihre eigene Arbeitsweise, Ihre Möglichkeiten, Vorlieben und eventuellen Unzulänglichkeiten anpassen werden.
- die Übungen und Spiele mit Freude und Engagement anbieten werden: Wenn Sie nicht daran glauben, tut die Gruppe es auch nicht.

Bei den Beschreibungen der Warm-ups kommt oft der Begriff „Trainer“ vor. Damit ist jeder Gruppenleiter gemeint: Gesprächsleiter, Vorsitzende, Organisatoren, Referenten, Moderatoren usw. Manche Warm-ups sind so beschrieben, dass sie sich besonders gut für ein Training eignen und weniger für andere Arten von Treffen oder Veranstaltungen. Aber, ein kreativer Gruppenleiter wird sich dennoch nicht abhalten lassen und die Übung der Situation entsprechend anpassen.

Warm-ups werden oft bei der Arbeit erfunden, die Entdecker bleiben meist anonym. Durch die mündliche Weitergabe verändern sich die Warm-ups mit der Zeit. So gesehen sind Warm-ups Allgemeingut. Einen kleinen Teil der Übungen und Spiele, die ich hier beschreibe, habe ich selbst entwickelt. Die meisten habe ich übernommen von Kollegen auf der ganzen Welt, von Trainern, Dozenten und Therapeuten.

Immer, wenn es mir möglich war, habe ich die Quelle genannt. Manchmal ist die Quelle eine Person, manchmal ein Buch, manchmal eine Methode. Ich möchte alle Leser dazu aufrufen, mir die Urheber von Übungen zu nennen, die mir (noch) nicht bekannt sind, damit ich sie bei weiteren Auflagen des Buches nachtragen kann.

Ich habe noch eine Bitte an Sie, liebe Leserinnen und Leser dieses Buches: Vielleicht arbeiten Sie selbst mit einem außergewöhnlichen und effektiven Warm-up,