

Doofe Sportarten



Wofür ist es gut?

- ➔ Leistungsdruck rausnehmen
- ➔ kreative Energie durch (gespielte) Empörung erzeugen
- ➔ Assoziationsfähigkeit und Ideenfindung stärken

Wie geht das?

 Die TN sitzen oder stehen im Kreis.

Die Moderation leitet die Methode an und legt mit einem Beispiel vor. Sie sagt ihren Vornamen und erfindet dann spontan eine Sportart, die mit demselben Buchstaben beginnt. Diese Sportart würde sie nie im Leben machen, weil sie bescheuert, unattraktiv und/oder gefährlich ist. Sie nimmt die gespielte, glaubhaft verkörperte Entrüstung über diese doofe Sportart mit in die Beschreibung. Das führt zu mehr Details und höherer Energie - Empörung hat Kraft!

Dann gibt sie an die nächste Person im Meeting weiter, die ebenfalls eine doofe Sportart erfindet. So geht es weiter, bis alle eine Sportart erfunden haben.

Tipp: Die anderen TN können in die Empörung der Person, die über ihre frisch erfundene Sportart herzieht, einsteigen und sich sicht- und hörbar aufregen.

Introvert-Variante

 Wenn es jemandem schwer fällt, die Empörung zu spielen, sind die anderen TN als Unterstützung gefragt. Sie steigen in die Entrüstung ein, um den Erfinder oder die Erfinderin damit zu stärken. Wenn jemand kreativ auf dem Schlauch steht, können die anderen TN Vorschläge für doofe Sportarten machen. Es darf dann auch gerne eine Sportart sein, die es schon gibt.

Extrovert-Variante

 Nehmt Bewegung mit dazu! Was ist ein typischer Move für genau diese unfassbar bescheuerte Sportart?