

Fokussierer



Wofür ist es gut?

- ➔ Aufmerksamkeit bündeln
- ➔ Hände bewusst nutzen
- ➔ Umgebungsraum und Details (neu) wahrnehmen

Wie geht das?



Die Moderation bittet die Teilnehmenden, aufzustehen.

Dann führt sie den Fokussierer - eine Raute, gebildet mit zusammengepressten Daumen und Zeigefingern beider Hände - kurz vor. Sie lädt die Teilnehmenden ein, durch die eigene Raute wie durch einen Sucher zu schauen. Anschließend gehen alle im Raum herum und lassen ihren Fokussierer zu spontan gewählten Punkten oder Gegenständen wandern. Der Blick geht nur durch die kleine Raute. Alles andere wird ausgeblendet.

Option 1: Sprecht laut aus, was ihr seht. Das wärmt die Stimme auf.

Option 2: Sammelt danach auf dem Flipchart, was ihr Neues im Raum entdeckt habt.

Introvert-Variante



Die Teilnehmenden bleiben zunächst sitzen und führen nach und nach ihren Fokussierer durch den Raum.

Extrovert-Variante



Die Teilnehmenden bilden nach der ersten Erkundung mit dem Fokussierer spontan kleine Gruppen und zeigen einander, was sie entdeckt haben. Die anderen lassen sich mit einem staunenden "Boah!" darauf ein und zeigen dann wiederum ihre Entdeckungen.

