

Was soll ich machen?



Wofür ist es gut?

- ➔ körperliche Aktivität
- ➔ einander besser kennen lernen durch gemeinsames Erleben
- ➔ spielerisch auf überraschende Tätigkeiten kommen

Wie geht das?



Zu zweit in Kleingruppen, Timer auf drei Minuten stellen.

Die Moderation stellt mit einem Freiwilligen die Übung vor. Die erste Person beginnt und fragt: "Mir ist langweilig, was soll ich machen?" Die zweite Person nennt eine aktive Tätigkeit, die die erste Person ausführt, z.B. "Du sollst mit dem Hund rausgehen". Dann fragt nach ein paar Momenten die zweite Person "Mir ist langweilig, was soll ich machen?" Die erste Person ist immer noch dabei, den Hund auszuführen und gibt dabei der zweiten Person eine aktive Tätigkeit, z.B. "Du sollst dir den Bart rasieren". Das führt die zweite Person aus. Dann fragt wieder die erste Person nach einer neuen Tätigkeit usw.

Variante für größere Gruppen im Plenum: Eine Person fragt eine andere. Die gibt eine Tätigkeit vor, die alle ausführen. Die andere Person fragt dann wieder jemand anderen usw.

Introvert-Variante



In einem ersten Durchlauf können Bewegungen gewählt werden, die nur mit den Händen und nicht mit dem ganzen Körper durchgeführt werden.

Außerdem kann es bei den vorgegebenen Aktivitäten hilfreich sein, einen Bezug zum Thema herzustellen.

Extrovert-Variante



Mache daraus eine Challenge. Wenn du die Teilnehmenden für drei

Minuten in Zweiergruppen schickst, gib ihnen die Aufgabe, die Tätigkeiten in der Reihenfolge des Alphabets anzusagen. Das Team, das in den drei Minuten am weitesten im Alphabet gekommen ist, hat gewonnen.

