


# Ich kann besonders gut...




## Wofür ist es gut?

- ➔ Bewegung und Dynamik in den Raum bringen
- ➔ Gemeinsamkeiten finden
- ➔ eigene Ressourcen und Stärken benennen


## Wie geht das?

 In der Mitte des Raumes wird mit Krepp oder abwischbarem Stift ein Punkt markiert. Die Teilnehmenden gehen nun kreuz und quer durch den Raum. Eine Person, die sich berufen fühlt, stellt sich auf den Punkt und gibt das erste Statement ab, beginnend mit "Ich kann besonders gut..." (wahlweise mit "Ich mag..."). Die anderen positionieren sich zu diesem Statement im Raum. Wenn sie das Statement für sich auch abgeben können, gehen sie nah an die Person heran. Wenn nicht, gehen sie weiter weg. Dieses Raumbild bleibt einen Moment stehen, dann ist die nächste Person dran. Die Reihenfolge wird nicht vorher festgelegt. Wer sich berufen fühlt, gibt ein Statement ab. Bei Gruppen mit mehr als 12 Teilnehmenden empfehle ich, dass die Moderation vorher eine Anzahl von Statements festlegt und die letzten drei Statements ansagt. Es muss nicht jede Person ein Statement abgeben. Durch die Positionierung sind alle beteiligt und in Bewegung.

## Introvert-Variante

 Um den Punkt in der Mitte kann ein "Bannkreis" gezogen werden, der von den anderen nicht überschritten werden darf. Zudem fällt die Übung oft leichter, wenn von Anfang an ein thematischer Bezug da ist, z.B. "Was kann ich als Führungskraft besonders gut?"

## Extrovert-Variante

 In mutigen Gruppen rufe ich gern die Challenge aus, dass sie nur Statements abgeben sollen, bei denen sie vermutlich ganz allein in der Mitte bleiben. (Es tauchen dann so gut wie immer überraschende Gemeinsamkeiten auf.) Auch können zur Positionierung im Raum spielerische Posen dazugenommen werden.

