

Eine Auswahl ein einfachen Energizern und Links

Immer überlegen:

- Was ist mein Ziel?
- Besser Kamera an oder aus?
- Sind Menschen nur per Telefon dabei, was funktioniert dann für sie?
- Mit wie vielen funktioniert es?
- Wie viel Zeit habe ich?

1) Bewegung

- **Willkommensgesten:** Jede*r zeigt bei der Vorstellung eine Willkommensgeste - alle machen mit.
- **Hase und Jäger:** Eine Hand formt mit zwei Fingern Hasenohren, die andere formt die Pistole des Jägers, die auf den Hasen gerichtet ist. Nun wechseln die Hände ihre Rollen.
- **Schütteltanz/Zappeltanz:** Muss man glaube ich kennen...
- **Ich packe meinen Koffer mit Dance-Moves/Bewegungen,** am besten mit Musik
- **Dinge in Wohnung finden und zeigen oder fotografieren:** Kann einzeln gespielt werden oder in Teams, die gemeinsam mehrere Dinge finden müssen. Ergebnissen können auch per Fotos auf Gruppenslides gezeigt werden.
- **Gemeinsame Bewegungen:** Mondkühe melken, gemeinsame Dehnübungen, Body.Screening etc.
- **Obstsalat/Woher der Wind weht:** Jemand formuliert eine Aussage, die auf ihn/sie zutrifft und alle für die das ebenfalls zutrifft, machen ihre Kamera an, laufen einmal um ihren Stuhl, setzen sich hin und und schalten die Kamera wieder aus. Wer die Kamera zuletzt anhat ist als nächstes dran.
- **Kontaktlose Improvisation:** zu zweit (Breakout-Groups oder Duos bestimmen und die beiden heften sich das Bild ihres Partners/Partnerin) groß. Eine*r beginnt mit einem Impuls, der/die andere greift es auf. Gern mit Musik.

2) Kreativität

- **Gemeinsam gleichzeitig ein Bild auf Whiteboard malen,** z.B. einen Elefanten
- **Montagsmaler:** Dinge in Teams auf Whiteboard malen und gegeneinander raten
- **Scharade/Tabu/Pantomime**
- **gegenseitige Portraits** s.u. Link 1
- **Etwas bauen** (aus Dingen um den Schreibtisch oder Klopapier)
- **Power-Point-Karaoke:** Jemand zeigt eine Powerpoint zu einem absurden oder lustigen Thema, jemand anderes, muss spontan dazu erläutern - geht auch mit verteilten Rollen

3) Fokus und Verbindung

- **Gemeinsam abwechselnd bis 20 zählen:** Wenn zwei gleichzeitig zählen, muss von vorn begonnen werden

- **Bastel- oder Zählspiele** mit Postits auf Whiteboard s.u. Link 2
- **Geschichten erzählen:** Jede*r gibt ein Wort oder bis zu drei und daran erzählt der /die Nächste weiter.
- **Warmer Regen:** Fotos der TN oder Namensschilder auf einem Whiteboard z.B. Mural, andere TN geben positives Feedback über Postits, was sie an der Person mögen

4) Achtsamkeit

- **Atem- und Achtsamkeitsübung :** Kameras ausmachen, Augen schließen und gemeinsam atmen, wahrnehmen, Körper spüren, wahrnehmen, welche anderen Gedanken noch stören...
- einfache **Yoga-Übungen**
- **geführte Traumreisen** zur Entspannung, Kreativität oder inhaltlichen Fragestellung, Z.B. die Begegnung mit deinem glücklichen Teilnehmenden deines nächsten Online-Angebotes etc.

Links

- 1) <https://www.zeit.de/video/2020-04/6148567120001/videokonferenzen-mehr-spass-im-video-call>
 - Ich packe meinen Koffer mit Dance-Moves
 - Porträt-Puzzle
 - Analoge Kamerafilter
 - Porträtiert euch gegenseitig
 - Papier in die Kamera halten und nur auf den Monitor schauen
 - Mit dem Mund zeichnen
 - Vor dem Gesicht zeichnen
 - Bastelt Bilderrahmen aus Magazinen
- 2) http://berlin-innovators.com/wp-content/uploads/2020/03/Digital_Warmup_Guide_v1.1_ger_03_2020.pdf
- 3) https://www.denkmodell.de/wp-content/uploads/2020/05/denkzettel_virtuelleEnergizer.pdf
- 4) <https://komfortzonen.de/high-five-06/>
 - Soziometrische Aufstellungen per Post-it vor der Kamera
- 5) <https://komfortzonen.de/high-five-07/>
 - Mad Tea im Chat
- 6) <https://docs.google.com/spreadsheets/d/19P7su3k37uNEDFJ75kRAkFm9u6wHoeiyoci13zZ2QYI/edit#gid=199735172>
 - Sammlung aus der Applied Imagination Community (Englisch)