



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Theater-based training for supporting innovations in enterprises  
(THENOVA)

Intellektueller Output 1:

**Fühlen, Erleben und Handeln:  
Theaterbasiertes  
Trainingsprogramm  
für Trainer\*innen  
in kleinen und mittelständischen  
Unternehmen**

## Dokument-Metadaten

<b>Projekt</b>	Theater-based training for supporting innovations in enterprises (THENOVA) /
<b>Referenznummer</b>	2020-1-DE02-KA202-007572
<b>Titel des Dokuments</b>	Fühlen, Erleben und Handeln: Theaterbasiertes Trainingsprogramm für Trainer*innen in kleinen und mittelständischen Unternehmen
<b>Herausgebende</b>	FH JOANNEUM, Graz Helga Moser, Alexandra Würz-Stalder, Johannes Haas
<b>Mitarbeitende</b>	IDEC S.A.: Ersi Niaoti, Koralia Tsagkaratou, Sofia Spiliotopoulou; Rhenania: Frank Baumstark, Gregor Weber, Signe Zurmühlen; Fachhochschule des Mittelstands: Christoph Brake, Olga Zubikova; Energie Impuls OWL: Klaus Meyer, Monika Pieper; PAIZ Konsulting Sp. z o.o.: Artur Mazurek, Katarzyna Mitrut.
<b>Intellektueller Output</b>	IO1 - Theaterbasiertes Trainingsprogramm für KMU-Trainer*innen
<b>Verbreitungsgrad</b>	Öffentlich
<b>Veröffentlichungsdatum</b>	31. März 2022

## Lizenz zur Weitergabe dieser Ressource

### CC BY-SA 4.0 International



Diese Lizenz erlaubt es anderen, dieses Werk zu remixen, anzupassen und darauf aufzubauen, auch für kommerzielle Zwecke, solange sie die Autoren dieses Werks nennen (Partnerschaft des Erasmus+-Projekts THENOVA Theater-based training for supporting innovations in enterprises, Ref. Nr. 2020-1-DE02-KA202-007572) und ihre neuen Kreationen unter denselben Bedingungen lizenzieren. Alle neuen Werke, die auf diesem Werk beruhen, sollten die gleiche Lizenz erhalten, auch für die kommerzielle Nutzung.



## Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINFÜHRUNG</b> .....	4
<b>2. MODULBESCHREIBUNGEN</b> .....	11
<b>3. ÜBUNGEN</b> .....	16
<b>A BASIC: KÖRPER- und GRUPPENBEWUSSTSEIN</b> .....	17
<b>B BASIC: STIMMÜBUNGEN</b> .....	26
<b>C IMPROVISATIONSÜBUNGEN</b> .....	33
<b>D KURZE SZENEN / EINFACHES SCHAUSPIEL</b> .....	46
<b>4. ENTWICKLUNG EINER SZENE ENTSPRECHEND DES BEDARFS IM TRAINING</b> .....	52
<b>5. „REFLEXION DES TAGES“</b> .....	55
<b>6. STRUKTUR DER LTTA</b> .....	58



## 1. EINFÜHRUNG

Das vorliegende Dokument präsentiert das Trainingsprogramm für Trainer\*innen in kleinen und mittelständischen Unternehmen (KMU) zum Einsatz von theaterbasierten Methoden bei der Gestaltung und Durchführung von Trainings für Mitarbeitende in KMU.

Das vorliegende Trainingsprogramm besteht aus zwei Teilen: dem Curriculum, das die Eckdaten des Trainingsprogramms darstellt und den detaillierten Beschreibungen der Trainingsinhalte. Letztere wurden von der THENOVA-Partnerschaft während der fünftägigen Trainings-Workshops getestet, das von den professionellen Künstler\*innen des Netzwerks Rhenania (Köln, Deutschland) konzipiert und durchgeführt wurde.

### 1.1. Hintergrund und Einführung in das Trainingsprogramm

Professionelle Künstler\*innen entdecken heutzutage erfolgreich neue Märkte für die Erbringung von Schulungen und Trainings für Unternehmen (z. B. in der Personalentwicklung) und werden zunehmend als Innovationstreiber\*innen für andere Branchen anerkannt.

Das von Erasmus+ kofinanzierte Projekt "Theater-based training for supporting innovations in enterprises" (kurz: THENOVA, [www.thenova.eu](http://www.thenova.eu)) zielt darauf ab, die Potenziale der Kreativwirtschaft für die Integration in Schulungsangebote in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) in Europa zu erkunden. Die THENOVA-Partnerschaft betrachtet Aufführungstechniken und -ansätze, die von professionellen Künstler\*innen verwendet werden, als ein wirkungsvolles Instrument zur Schaffung von zum Nachdenken anregenden und inspirierenden Schulungen für KMU-Mitarbeiter\*innen.

Um theaterbasierte Trainings für das Personal von Unternehmen entwickeln und durchführen zu können, sollten die Trainer\*innen in den KMUs zunächst selbst in der Anwendung einer breiten Palette von performativen Methoden geschult werden. Diese Methoden umfassen ein breites Spektrum an Körper-, Mimik- und Stimmtechniken, performative Interaktion mit den Gesprächspartner\*innen, (Selbst-) Reflexionsinstrumente usw. Diese Art von theaterbasierten Workshops, die darauf abzielt, KMU-Ausbilder\*innen zu befähigen, als professionelle Künstler\*innen zu agieren, ist in den Bildungsportfolios der europäischen Ausbildungseinrichtungen noch nicht vorhanden. Daher hat die THENOVA-Partnerschaft, bestehend aus zwei Hochschuleinrichtungen, zwei Beratungsunternehmen, einem Unternehmensnetzwerk und einem Netzwerk professioneller Künstler\*innen, ein theaterbasiertes Trainingsprogramm für Trainer\*innen in KMU entwickelt und mit 12 KMU-Ausbilder\*innen auch getestet. Dieses Schulungsprogramm stellt ein einzigartiges Bildungsangebot dar und kann von allen europäischen Bildungsanbietern, die ihren Kund\*innen ähnliche Schulungen anbieten möchten, frei verwendet und/oder angepasst werden.



## 1.2 Zielgruppen

Die Hauptzielgruppe des Trainingsprogramms sind verschiedene Arten von Trainer\*innen, die in/mit KMUs arbeiten: interne und externe Trainer\*innen, Moderator\*innen, Mentor\*innen, Coaches usw.

Darüber hinaus können die Inhalte des Trainingsprogramms auch für Pädagog\*innen nützlich sein, die im Bereich der beruflichen Aus- und Weiterbildung, der Erwachsenenbildung oder der Hochschulbildung tätig sind. Auch sie können von den innovativen Trainingsmethoden profitieren und weitere Inspirationen für die Modernisierung ihrer Unterrichtspraktiken durch die Integration von theaterbasierten Methoden erhalten.

## 1.3 Lernziele

Der Trainingskurs zielt darauf ab, die Fähigkeiten und Kompetenzen von Trainer\*innen in KMU zu verbessern, um theaterbasierte Schulungen für Mitarbeiter\*innen zu entwickeln und durchzuführen.

## 1.4 Lernergebnisse

Nach Abschluss des Trainingsprogramms werden die Teilnehmenden (KMU-Trainer\*innen) in der Lage sein,

- die Vielfalt und den pädagogischen Wert der theaterbasierten Methoden zu verstehen;
- die geeigneten theaterbasierten Techniken zu identifizieren und auszuwählen, die in den Kontext ihres Trainingssettings passen;
- ihre eigenen Trainingskurse (neu) zu gestalten, indem sie theaterbasierte Methoden einbeziehen;
- bei der Durchführung ihrer Trainings künstlerische, performative und kreative Fähigkeiten zu demonstrieren;
- positive Verhaltensänderungen und Innovationspotenziale von KMU-Mitarbeiter\*innen zu fördern.

## 1.5 Aufbau und theoretische Grundlagen des Trainingsprogramms

Der Inhalt des Trainings setzt sich aus einer Reihe von theaterbasierten Methoden zusammen, die in 5 Modulen wie folgt organisiert sind:



- M 1: Kommunikation und Interaktion
- M 2: Persönlichkeitsentwicklung und Führung
- M 3: Selbstwahrnehmung und Auftreten vor der Kamera
- M 4: Agiles Projektmanagement /Stressmanagement
- M 5: Teamentwicklung und Zusammenarbeit

Dieser Ansatz bezieht sich auf die Notwendigkeit, theaterbasierte Methoden (TBM) bei der Gestaltung entsprechender Trainingsinhalte nicht abstrakt zu behandeln, sondern sie in einigen spezifischen Anwendungsbereichen zu präsentieren, die die hochaktuellen Fragen bzgl. Aus- und Weiterbildung in KMUs widerspiegeln. Gleichzeitig bleiben die TBM universell und können von jedem\*r KMU-Trainer\*in in vielfältigen Trainingssituation angewendet werden. Die Gliederung der TBM in die 5 Module sorgt also für eine bessere Veranschaulichung in einer konkreten Trainingssituation und demonstriert ihre Übertragbarkeit auf andere Kontexte.

## 1.6 Durchführung der Trainings: Strategien und Methoden

Kernstück bei der Vermittlung der Trainingsinhalte sind verschiedene theaterbasierte Übungen. Das bedeutet, dass das Trainingsprogramm in einer sehr praktischen Art und Weise und mit persönlicher Anwesenheit der Teilnehmer\*innen vermittelt werden soll. Die Interaktion zwischen Trainer\*innen und Teilnehmenden ist daher ein wesentliches Element der Vermittlungsstrategie. Wo es möglich ist, sind einige theoretische Sitzungen zu empfehlen, um den wissenschaftlichen Hintergrund der theaterbasierten Methoden zu untermauern.

Jedes Modul enthält Übungen, die eine (oder mehrere) spezifische Fähigkeit(en) eines\*r KMU-Trainer\*in fördern, wie z. B:

- Übungen zur Förderung von Kreativität und Spontaneität
- Rollenspiel
- Improvisation
- Rollenspiele nach Drehbuch
- Sprechen und Geschichten erzählen
- Bewegung und nonverbales Verhalten
- Unsichtbares Theater
- Ensembleübungen (z. B. Gruppendynamik, Rollenwechsel, Konfliktlösung).

Die detaillierten Beschreibungen der Übungen, angereichert mit konkreten Umsetzungstipps und Überlegungen der Pilotteilnehmenden des Trainingsprogramms werden im Abschnitt "Modulbeschreibungen" vorgestellt.



## **1.7 Trainer\*innen/Moderator\*innen des Trainingsprogramms**

Aufgrund der spezifischen, auf das Theater bezogenen Inhalte des Trainingsprogramms und des praktischen Charakters der Vermittlungsstrategie ist es sehr ratsam, professionelle Künstler\*innen als Trainer\*innen/Moderator\*innen einzusetzen. Auf diese Weise können neue Kooperationsmodelle zwischen der Kreativwirtschaft, den Bildungsanbieter\*innen und den KMUs geschaffen werden.

## **1.8 Arbeitsumfang**

Der geschätzte Arbeitsumfang für das Trainingsprogramm beträgt 5 Tage, also ca. 40 Stunden.

## **1.9 Übertragbarkeit des Trainingsprogramms**

Der vorgeschlagene Lehrplan und die Inhalte des vorliegenden Programms können auf unterschiedliche Weise genutzt werden:

Erstens können Bildungsanbieter\*innen, die sich mit der Bereitstellung von Schulungsdienstleistungen für KMUs befassen, die Kursmaterialien an ihren jeweiligen institutionellen Kontext anpassen, das Trainingsprogramm in ihr Portfolio aufnehmen und es Trainer\*innen/Moderator\*innen von KMUs anbieten. Die Inhalte des Schulungsprogramms sind unter der Creative Commons Lizenz CC BY-SA 4.0 Attribution-ShareAlike 4.0 International lizenziert. Diese Lizenz erlaubt es anderen, dieses Werk zu remixen, anzupassen und darauf aufzubauen, sogar für kommerzielle Zwecke, solange sie die Autor\*innen dieses Werks (Partnerschaft des Erasmus+-Projekts THENOVA Theater-based training for supporting innovations in enterprises, Grant No. 2020-1-DE02-KA202-007572) nennen und ihre neuen Kreationen unter denselben Bedingungen lizenzieren.

Zweitens können die einzelnen Übungen von begeisterten KMU-Trainer\*innen durchgeführt werden, die die innovativen theaterbasierten Methoden selbst ausprobieren und neue Techniken in ihre Trainings einführen möchten.

## **1.10 Überblick über die Module**

Das Trainingsprogramm ist in einzelne Module unterteilt, die ein breites Anwendungsspektrum abdecken. Die Absolvierung des Programms im Rahmen eines Kurses mit der Dauer von einer Woche stellt die Grundlage für die Ausbildung von Trainer\*innen dar (für die Beschreibung des Trainingsprogramms siehe die detaillierte Modulbeschreibung). Jedes Modul enthält Übungen, die geeignet sind, bestimmte Fähigkeiten zu fördern. Einige Übungen können sich überschneiden oder fördern mehr als eine Fähigkeit, was sehr gut ist. Das Training soll einen kontinuierlichen Ablauf haben und



die Inhalte aufeinander aufbauen, wobei jeden Tag eine neue Kompetenz weiterentwickelt wird.

### **Bedarfsanalyse**

Die Modulthemen wurden im Rahmen einer Bedarfsanalyse definiert, die zu Projektbeginn von den Partner\*innen durchgeführt wurde. Zu diesem Zweck wurden 43 Expert\*innen befragt, je 10 Personen aus Polen, Griechenland, und Österreich, und 13 Personen aus Deutschland. Die Interviewpartner\*innen hatten unterschiedliche Profile, wie z.B. erfahrene Trainer\*innen im Bereich Digitales und Unternehmenskommunikation, Führungskräfte in Unternehmen, Mitarbeitende in KMUs, Auszubildende.

Eine qualitative Auswertung des Interviewdatenmaterials erfolgte durch das FHJ-Team (Österreich). Laut Auswertungsergebnissen, waren die fünf aktuellsten Themen, mit denen die Befragten an ihrem Arbeitsplatz konfrontiert wurden, folgende:

- Kommunikation: z. B. gewaltfreie Kommunikation, effektive Kommunikation und andere Kommunikationstechniken;
- Digitalisierung: z. B. wie man effektiv Online-Workshops durchführt, insbesondere in Zeiten der Pandemie;
- Arbeiten in und mit Teams: z.B. Teambildung, Konfliktmanagement, Stressmanagement;
- Führung: z. B. Entwicklung von Führungskompetenzen;
- Projektmanagement: z. B. agiles Projektmanagement, Zeitmanagement, Arbeit mit Kund\*innen.

Bezüglich der Frage, welche Situationen oder Themen am besten für den Einsatz von theaterbasierten Methoden geeignet wären, wurden drei Themen am häufigsten genannt:

- Teamarbeit und Teambildung, auch in Bezug auf Konflikte;
- Kommunikationstraining: Ausdruck von Emotionen, Verhandlungen, Feedback geben und damit umgehen;
- Präsentationstechniken.

Auf der Grundlage der Auswertungsergebnisse wurden die Themen der Trainingsmodule wie folgt festgelegt:

### **Modul 1: Kommunikation und Interaktion**

- Einführung in das Training;



- Theoretische Analyse von Kommunikation und Theater Techniken;
- Aufwärmen;
- Übungen zum Eisbrechen/Aufwärmübungen;
- Modulspezifische Übungen;
- Reflexion;
- Abschlussgespräch (Achtsamkeits- und Entspannungsübungen).

### **Modul 2: Persönlichkeitsentwicklung und Führung**

- Kurze theoretische Analyse über Selbstmotivation und was genau eine überzeugende Führungskraft ausmacht;
- Aufwärmen;
- Modulspezifische Übungen;
- Körperausdruck, Stimmausdruck, Atemübungen, Mimik, Augenkontakt, emotionaler Kontakt und Bewusstsein;
- Reflexion;
- Abschlussgespräch (Achtsamkeits- und Entspannungsübungen).

### **Modul 3: Selbstwahrnehmung und Auftreten vor der Kamera**

- Theoretischer Ansatz, warum Kameraführung heute so wichtig ist
- Aufwärmen
- Modulspezifische Übungen (Fokus auf Licht/Videoqualität, Mikrofon/Audioqualität und angemessene Videopräsenz);
- Reflexion
- Abschlussgespräch (Achtsamkeits- und Entspannungsübungen).

### **Modul 4: Agiles Projektmanagement/Stressmanagement**

- Kurze theoretische Analyse zu Zeitmanagement und Stressproblemen;
- Aufwärmen;
- Modulspezifische Übungen;
- Entspannungsübungen, Erdungsübungen, Strukturierungsübungen (Gedächtnistraining)
- Reflexion;
- Abschlussgespräch (Achtsamkeits- und Entspannungsübungen).

### **Modul 5: Teamentwicklung / Kooperation**

- Theoretische Analyse zu Teambildung/ Kooperation und Theater Techniken;
- Aufwärmen;
- Modulspezifische Übungen;
- Musikbasierte Teambildung, allgemeine Teambildungsübungen
- Reflexion;



- Abschlussitzung (wenn die Teilnehmer\*innen einverstanden sind, können sie als Team einen kleinen Beitrag mit Informationen und Übungen aus dem gesamten Training präsentieren).

### **Verantwortliche Partner\*innen für die Module:**

- MODUL 1: Kommunikation und Interaktion (IDEC)
- MODUL 2: Persönlichkeitsentwicklung und Führung (PAIZ)
- MODUL 3: Selbstwahrnehmung und Auftreten vor der Kamera (FHM)
- MODUL 4: Agiles Projektmanagement und Stressmanagement (FHJ)
- MODUL 5: Teamentwicklung und Zusammenarbeit (EI OWL)

**Coaching und Beratung:** Kunsthaus Rhenania.



## 2. MODULBESCHREIBUNGEN

### 2.1 KOMMUNIKATION UND INTERAKTION

#### **Einführung in das Modul**

Die Art und Weise, wie wir uns ausdrücken, die Wahl der Worte, die wir verwenden, unsere Stimme und unser Körper sind die stärksten Werkzeuge, die wir besitzen, um unsere Ideen im Leben zu vermitteln, nicht nur als Fachleute, sondern auch als Individuen. Bevor die Menschen mündliche und schriftliche Sprache entwickelten, nutzten wir unseren Körper und unsere Gesten, um mit anderen zu kommunizieren, zusammenzuarbeiten und alltägliche Herausforderungen zu bewältigen.

Seitdem hat die Zivilisation so große Fortschritte gemacht, dass sie die heutige - für die Vergangenheit unvorstellbare - Geschwindigkeit und den technologischen Reichtum erreicht hat, was zu einer Welt geführt hat, in der Kommunikation der wichtigste Aspekt des Lebens ist.

Heute, insbesondere nach der Pandemie, ist die Welt nicht mehr so, wie sie einmal war. Der ständige Wandel und die Globalisierung, das Reisen und Arbeiten in der ganzen Welt, die Telearbeit, haben die Kommunikation und die zwischenmenschlichen Fähigkeiten noch wichtiger gemacht. Das Wissen um die Schlüsselemente von Kommunikation ist der erste Schritt zur Bewältigung von Anforderungen und Erfolg, beruflich und persönlich.

Wenn Sie wissen, wie Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten einsetzen können, sind Sie in jeder Umgebung, in der Sie arbeiten, studieren oder einfach nur in Gruppen von Menschen zusammenleben, stärker und widerstandsfähiger. Unser Körper, unser Intellekt, unsere Stimme und die Art und Weise, wie wir sie anerkennen, akzeptieren und nutzen, sind unser Kommunikationsmittel.

Effiziente Kommunikation führt zu stärkeren Teams, zu stärkeren Unternehmen oder Institutionen und ist entscheidend für die Umsetzung neuer Ideen und Innovationen.

Zwischenmenschliche Fähigkeiten sind wichtig, denn je besser sie ausgeprägt sind, desto besser fühlen sich die Menschen in ihrem Arbeitsumfeld, was zu optimalen Ergebnissen und Erfolg führt.

Kommunikation ist der Kern jedes Unternehmens, jeder Beziehung und jedes Elements des Lebens. Das Theater als Kunstform ist der Inbegriff des Kommunikationsprozesses. Auf der einen Ebene die Kommunikation zwischen den Schauspieler\*innen oder Darsteller\*innen und natürlich die Kommunikation mit dem Publikum, die für das Theater eine unabdingbare Voraussetzung ist. Der Einsatz von Theatertechniken, ihrer Geisteshaltung, Ideen und Übungen, um unseren Körper, unsere Stimme und vor allem unser Gehirn und unsere Gefühle aufzuwärmen, kann uns die Augen öffnen, neue Wege der Kommunikation aufzeigen und uns zu großen Entdeckungen über andere und vor allem über uns selbst führen.



### **Lernziele des Moduls:**

- Effektive Kommunikation zwischen den Teammitgliedern gestalten;
- Selbstreflexion und Selbsterkenntnis üben;
- Die Macht der Körpersprache verstehen;
- Kommunikationssignale korrekt interpretieren;
- Ein aufeinander abgestimmtes Team aufbauen;
- Den ganzen Körper und das Gehirn achtsam einsetzen.

### **Geschätzte Arbeitsbelastung:**

8 Stunden, je nach Anzahl der Teilnehmer\*innen

### **Trainingsmethoden:**

- Improvisation
- Entscheidungen für die Art und Weise treffen, wie wir eine Figur sehen und darstellen
- Aufwärmen des Körpers

### **Für geeignete Übungen siehe:**

A1 Übung Gehen im Kreis und kreuz und quer

A3 Übung Zip Zap Boing

C1 Übung Phantasiesprache sprechen

C2 Übung "Ja und ..." (Magic/Mighty Fox)

D1 "Schmidt-Szenen"

## **2.2 PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND FÜHRUNG**

### **Einführung in das Modul**

Ein wesentlicher Aspekt des Trainer\*innenberufs ist es, über neue Erkenntnisse und theoretische Konzepten, die der Öffentlichkeit vorgestellt werden, informiert zu sein und sich auf die eigene Entwicklung zu konzentrieren. Trainer\*innen unterstützen Trainees nicht nur beim Erwerb neuer Fähigkeiten und Kenntnisse, sondern werden häufig auch zu Vorbildern und haben somit eine Führungsrolle zu erfüllen.

### **Lernziele des Moduls:**

- Übungen auszuprobieren und zu verinnerlichen, die in Persönlichkeitsentwicklungs- und Führungsmodulen eingesetzt werden können.
- Zu erfahren, wie Körperarbeit uns etwas über Führung vermitteln kann.
- Mit Übungen zu experimentieren, um eigene Ideen zu finden, wo und für welche Trainingsziele sie eingesetzt werden können.



### **Geschätzter Arbeitsaufwand (in Stunden):**

8 Stunden, abhängig von der Anzahl der Lernenden, da diese die Dauer der Übungen D1 und D2 beeinflussen wird

### **Trainingsmethoden:**

- Arbeit mit dem Körper
- Rollenspiel
- Diskussion
- Improvisation
- Aktivitäten der Gruppe
- Theoretische Einführung

### **Geeignete Übungen finden Sie in Kapitel 3 Übungen:**

A1 Übung Gehen im Kreis und kreuz und quer

B1 Stimme Aufwärmen

B2 Übung: Den Ton beibehalten und die Lautstärke der Stimme erhöhen

D1 "Schmidt-Szenen"

D2 "Das König\*innen-Spiel"

## **2.3 SELBSTWAHRNEHMUNG UND AUFTRETEN VOR DER KAMERA**

### **Einführung in das Modul:**

Authentizität ist ein ebenso wichtiger Faktor für die Überzeugungskraft und Glaubwürdigkeit einer Person und die Wirkung der von ihr geäußerten (innovativen) Inhalte, wie die rein fachliche Korrektheit von Botschaften und Mitteilungen. Eine sichere und selbstbewusste Form der Vermittlung von Inhalten ist von großer Bedeutung, erst recht bei der Arbeit mit den Medien. Die Trainer\*innen führen Übungen zur Selbstwahrnehmung durch und helfen Trainees, ihre Wirkung zu reflektieren und den Eindruck zu verbessern, den sie durch ihr verbales und nonverbales Verhalten bei den Menschen hinterlassen, mit denen sie kommunizieren.

### **Lernziele des Moduls:**

- Die Stärken und Schwächen der eigenen Stimme zu kennen und zu wissen, wie andere die Stimme wahrnehmen.



- Erweiterung der reflektorischen Atmung beim Sprechen von Wörtern und Sätzen, Pausen und Intonation, Bewusstsein für das eigene intentionale Verhalten beim Sprechen.
- Ein selbstbewusstes Auftreten vor der Kamera mit einem überzeugenden Einsatz der Hände, des Gesichtsausdrucks und der Körperhaltung als Ausdrucksmittel der eigenen authentischen Persönlichkeit.
- Augenkontakt nutzen, um das Publikum besser zu erreichen,
- lernen, klar und deutlich zu sprechen, ohne Füllwörter und leere Phrasen.

### **Geschätzter Arbeitsaufwand (in Stunden):**

8 Stunden

### **Trainingsmethoden:**

- Arbeit mit dem Körper
- Übungen zur Stimme
- Übung zur Selbst- und Gruppenwahrnehmung
- Improvisation
- Eine Szene entwickeln und spielen
- Reflexion, Feedback und Diskussion

### **Geeignete Übungen siehe Kapitel 3 Übungen**

A1 Übung Gehen im Kreis und Kreuz und Quer

A4 Aufrecht stehen und das Gewicht spüren

B3 Weitere Stimmübungen

C1 Übung Phantasiesprache sprechen

C2 Übung "Ja und ..." (Magic/Mighty Fox)

## **2.4 AGILES PROJEKTMANAGEMENT & STRESSMANAGEMENT**

### **Einführung in das Modul**

Im Mittelpunkt des agilen Projektmanagements stehen Flexibilität und Anpassung. Agilität ist eine Eigenschaft des Managements einer Organisation, flexibel und proaktiv zu sein. Außerdem zeichnet sich ein agiles Projektmanagement dadurch aus, dass es dynamisch und nicht statisch ist, um notwendige Änderungen einführen zu können.

Die Notwendigkeit, organisatorische Fähigkeiten in unserem täglichen Leben, aber insbesondere in unserem Berufsleben und im Rahmen des agilen Managements einzusetzen, ist vielfältig.



Das Bewusstsein für das Zusammenspiel mehrerer Akteur\*innen, Teamarbeit und Kooperation sind entscheidend. Vor allem folgende Situationen sind herausfordernd:

- 1) Koordination mit anderen zur Lösung komplexer organisatorischer Prozesse,
- 2) Lösungen für Probleme mit komplexen Inhalten zu finden,
- 3) Koordinierung mit Interessengruppen, um Lösungen für strittige Fragen zu finden
- 4) Überwindung von Krisen sowie
- 5) die geeignete Kommunikation für all diese unterschiedlichen Herausforderungen zu finden.

### **Lernziele des Moduls:**

- Durch Übungen lernen, wie man die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen und Situationen erkennt;
- Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmer\*innen ihre Rollen und ihr Verhalten besser verstehen können;
- Experimentieren mit Übungen zur Einübung einer offenen und lösungsorientierten Kommunikation;
- Durch gezielte Übungen den Blick über den Tellerrand ausprobieren.

### **Geschätzter Arbeitsaufwand (in Stunden):**

8 Stunden

### **Trainingsmethoden:**

- Improvisationsübung (Zauberfuchs, Mission impossible)
- Rollenspiel (Wochenmarkt, König\*innen-Spiel)
- Awareness-Übung (Übung zum Führen)

### **Geeignete Übungen sind in Kapitel 3 zu finden:**

A2 Übung: Gehen mit geschlossenen Augen, geführt von einer anderen Person

C2 Übung "Ja und..." (Magic/Mighty Fox)

C4 Mission impossible

D2 König\*innen-Spiel

D3 Der Wochenmarkt

## **2.5 TEAMENTWICKLUNG UND ZUSAMMENARBEIT**

### **Einführung in das Modul**



Teamentwicklung soll ein positives Arbeitsklima fördern und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit unterstützen. Erhöhte Kooperationsbereitschaft und Teamgeist steigern auch die Effizienz des Teams. Unzufriedenheit in der Zusammenarbeit soll dadurch verhindert werden.

### **Lernziele des Moduls:**

- Verbesserung der Fähigkeit zur Antizipation;
- Verbesserung der Achtsamkeit für das Tempo und die Beiträge anderer;
- Verbesserung der Spontaneität und Reaktion in der Gruppenkommunikation;
- Selbst- und Gruppenbewusstsein durch Konzentration auf das Verhalten der anderen erhöhen.

### **Geschätzter Arbeitsaufwand (in Stunden):**

8 Stunden

### **Trainingsmethoden:**

- Arbeit mit dem Körper
- Improvisation
- Gruppenübungen
- Übung zur Selbst- und Gruppenwahrnehmung
- Reflexion, Feedback und Diskussion

### **Geeignete Übungen sind in Kapitel 3 zu finden:**

A1 Übung Gehen im Kreis und kreuz und quer

A3 Übung Zip Zap Boing

B2 Übung: Den Ton beibehalten und die Lautstärke der Stimme erhöhen

C3 Übung Schreibmaschine

C5 Maschinen bauen.

## **3. ÜBUNGEN**

Die in dieser Publikation beschriebenen Übungen sind in Theaterschulen und in theaterbezogenen Trainings weit verbreitet. Wenn nicht anders angegeben (siehe die jeweiligen Übungen), sind sie allgemein gebräuchlich.

Zur einfacheren Nutzung für Leser\*innen wurden die Übungen in vier Gruppen eingeteilt:

- A Basic: Körper- und Gruppenbewusstsein
- B Basic: Stimmübungen
- C Improvisationsübungen



## D Kurze Szenen / Einfaches Schauspiel

Nachfolgend werden die Übungen jeder Gruppe detailliert vorgestellt, indem erklärt wird, wie sie durchzuführen sind. Der wichtigste Teil der Beschreibung jeder Übung ist das persönliche Feedback der Teilnehmer\*innen: Wie wir bereits erklärt haben, wurden die Übungen von der THENOVA-Partnerschaft während des fünftägigen Workshops, der von professionellen Künstler\*innen des Netzwerks Rhenania angeboten wurde, erprobt. Nach jeder Übung gaben die THENOVA-Mitglieder den Trainer\*innen und anderen Teilnehmenden Feedback über die Wirkung der Übungen. Diese persönlichen Eindrücke könnten den Trainer\*innen von KMUs helfen, ihre eigenen Trainingseinheiten anzupassen und mögliche Risiken und Herausforderungen bei der Durchführung ihrer eigenen Übungen zu antizipieren.

## A BASIC: KÖRPER- und GRUPPENBEWUSSTSEIN

### A1 Gehen im Kreis und kreuz und quer

#### **Quelle:**

weit verbreitete Übung, Struktur: Frank Baumstark

#### **Ziel der Übung:**

- **Selbstwahrnehmung:** Seien Sie präsent. Seien Sie im Einklang mit der Gruppe und erfassen Sie Veränderungen rasch.
- **Gruppenwahrnehmung:** hilfreich für das Üben von Gruppenbewusstsein und Teamentwicklung; durch Konzentration auf das Verhalten der anderen. Üben Sie sich darin, sich auf den Erfolg der Gruppe zu konzentrieren und nicht darauf, Ihre eigenen Fähigkeiten zu fördern und clever zu sein; üben Sie, sich für die Gruppe verantwortlich zu fühlen.

#### **Beschreibung der Übung**

##### **Ort:**

Genügend Platz und Raum für die Anzahl der Teilnehmenden, um sich frei bewegen zu können; freier Raum ohne Gegenstände, die im Weg sind.

##### **Anleitung:**

Teilnehmende bilden **einen Kreis und** gehen nacheinander in Kreis herum. Dann bekommen sie verschiedene Aufgaben wie:

- **Abstand:** Halten Sie immer den gleichen Abstand zu einer anderen Person ein (lassen Sie keine Lücken zwischen den einzelnen Personen).



- **Geschwindigkeit:** Behalten Sie in der Gruppe die gleiche Geschwindigkeit bei; variieren Sie die Geschwindigkeit, gehen Sie schneller/langsamer
- **Form:** Der Kreis sollte immer wie ein Kreis aussehen, was bedeutet, dass jede\*r darauf achten muss, nicht zurückzubleiben oder zu hetzen, damit die Form des Kreises so perfekt wie möglich aussieht.
- **Rhythmus:** Alle Teilnehmenden versuchen, den gleichen Rhythmus zu halten und keine Lücken zwischen ihnen zu lassen. Dann weist der\*die Trainer\*in die Gruppe an, dass ein\*e Teilnehmer\*in, der\*die nicht namentlich genannt oder speziell instruiert wird, den Rhythmus seines\*ihres Gehens ändern soll, indem er\*sie zu Laufen oder etwa Springen beginnt, langsamer geht oder sogar einen seltsamen oder lustigen Gang kreierte. Der Rest der Gruppe sollte so schnell wie möglich folgen, was bedeutet, dass sich alle Teilnehmenden ihrer Umgebung und der Entscheidungen der anderen bewusst sind. Jede\*r kann den Rhythmus oder die Art des Gehens ändern, aber der Kreis sollte immer ein Kreis sein, und jede\*r sollte sich dessen bewusst sein.
- **Oberfläche:** Gehen Sie so, als ob sich der Boden anders anfühlt, z. B. auf einer heißen Oberfläche (die Arten der Oberfläche ändern sich - kalt, Strand, Gras, Wald, Schlamm, Leim, Lava).

Der\*die Trainer\*in gibt die Anweisung, sich **frei im Raum zu bewegen**. Die Teilnehmer\*innen verteilen sich im Raum und haben genügend Platz, um sich zu bewegen, sie gehen kreuz und quer durch den Raum. Dann gibt der\*die Trainer\*in den Teilnehmer\*innen verschiedene Aufgaben:

- **Raum:** Versuchen Sie, den Raum gleichmäßig zu füllen, achten Sie darauf, dass keine Löcher entstehen.
- **Start und Stopp:** Der\*die Trainer\*in weist die Gruppe an, dass die Gruppe durch Klatschen geleitet wird, die Gruppe organisiert sich selbst. Wenn eine Person (nicht namentlich genannt) klatscht, bleiben alle Teilnehmenden stehen. Dann fängt eine (nicht namentlich genannte) Person an zu gehen und die anderen Personen gehen ebenfalls weiter. Wenn eine weitere Person klatscht, bleiben alle stehen. Wenn eine Person anfängt zu laufen, fangen alle anderen wieder an zu laufen.
  - Variation: Wenn ein Klatschen ertönt, geht eine Person (oder zwei oder drei Personen) trotzdem weiter - die Gruppenmitglieder müssen sich bewusst sein, wie viele Personen gehen, ob es die richtige Anzahl ist. Wenn mehrere Personen gehen und nur zwei sich bewegen sollten, sollten sie sich ohne verbale Kommunikation organisieren und sehen, wer weiterläuft und wer stehen bleibt.
- **Interaktion:**
  - Grüßen Sie mit den Augen, wenn Sie jemanden treffen;
  - Grüßen Sie mit den Augen, wenn Sie jemanden treffen und drücken Sie dabei ein bestimmtes Gefühl aus (z. B. Freude, Ärger);
  - Winken Sie zum Abschied, wenn Sie jemanden treffen;



- Winken Sie zum Abschied, wenn Sie jemanden treffen und drücken Sie dabei ein bestimmtes Gefühl aus (z. B. Freude, Traurigkeit).
- **Ball:** Der\*die Trainer\*in wirft Bälle in die Gruppe (zunächst einen, dann mehrere). Die Teilnehmenden sollten den Ball fangen und ihn dann einer anderen Person zuwerfen. Alle Bälle sollten in Bewegung sein und nicht auf dem Boden fallen.

Nach einigen Versuchen weist der\*die Trainer\*in darauf hin, dass es wichtig ist, vor dem Wurf Augenkontakt herzustellen.

### **Fragen für Reflexion und Feedback, z.B.:**

- Wie fühlte es sich an, von einer Aufgabe zur nächsten zu wechseln?
- Haben Sie irgendwelche Veränderungen erlebt?
- Warum hat sich Ihre Erfahrung geändert?
- Was haben Sie über sich selbst erfahren?
- Wo können Sie dieses Wissen im Arbeitsalltag anwenden?

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

Bis zu 10 - 15 Minuten.

Die Zeit hängt von der Anzahl der Variationen ab, die der\*die Trainer\*in wählt; jede Variation kann zwischen 30 und 60 Sekunden dauern, aber die Zeit wird daran angepasst, ob die meisten/alle Teilnehmenden eine bestimmte Aufgabe ausführen und die Gruppe im Einklang ist.

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Die Übung eignet sich auch für andere Trainingsbereiche wie (nonverbale) Kommunikation, Entscheidungsfindung, Teamentwicklung, Teamarbeit oder Stressmanagement.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

#### **Stimmen von Teilnehmenden:**

„Eine sehr leicht umzusetzende Übung, die die Grundlage für ein kommunikationsorientiertes Training sein kann. Wenn die Teilnehmenden im Kreis gehen und anfangs das gleiche Tempo halten müssen, stärkt das die Kommunikation im Team und öffnet alle Sinne für den Rhythmus der Gruppe. Wenn sich das Tempo ändert, was durch eine Person geschehen kann, passt sich die ganze Gruppe an, was bedeutet, dass jede\*r den Unterschied im Rhythmus versteht, die anderen beobachtet, ihr Signal empfängt und in gewisser Weise darauf reagiert, indem er\*sie ebenfalls seinen\*ihren Rhythmus ändert. Wenn zwei Personen gleichzeitig anfangen, das Tempo zu ändern, kann das zu Verwirrung führen, aber auch hier wird sich die Gruppe selbst ausbalancieren und einen der beiden Vorschläge wählen, natürlich durch nonverbale Kommunikation. Das Gefühl, durch das Tempo und den Rhythmus kommunizieren zu können, schafft ein starkes Band in der Gruppe und stärkt unseren Sinn für Kommunikation.“



„Beachten Sie den Rat von Trainer\*innen: "Versuchen Sie nicht, zu clever zu sein, halten Sie es einfach und bleiben Sie im Rhythmus der Gruppe". Sobald dies erreicht war, funktionierte die Übung sehr gut, aber ohne dies scheiterte die Gruppe. So wird die Verantwortung für die Gruppe geweckt. Sobald man aufhört, sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich stattdessen auf die Gruppe konzentriert, funktioniert die Übung sehr gut.“

„Außerdem bringen die Übungen das Bedürfnis mit sich, aufmerksam und präsent zu sein und gleichzeitig Spaß in einem ernsthaften Sinn zu haben.“

„Es war wichtig, die Übung mit dem ganzen Gehirn und Körper zu machen und dabei Spaß zu haben und sich zufrieden zu fühlen. Dieses Gleichgewicht ist im Training und im Leben wichtig.“

„Eine sehr anregende Übung, bei der jede\*r aufmerksam und präsent sein muss. Manchmal kann sich die Übung leicht zu einem Scherz wandeln, da die Leute dazu neigen, manchmal extreme Dinge zu tun, nur zum Spaß. Auch das muss berücksichtigt werden, und die Gruppe muss mitmachen oder etwas Neues vorschlagen, um sich zu entspannen und eine gewisse Normalität zu finden. Es ist schwer, sich sowohl auf das Tempo, die Veränderungen als auch auf die Form des Kreises zu konzentrieren. Deshalb ist diese Übung perfekt für das Gehirn.“

## **A2 Mit geschlossenen Augen gehen und von einer anderen Person geführt werden**

### **Quelle:**

weit verbreitete Übung, Struktur: Frank Baumstark

### **Ziel der Übung:**

- **Vertrauen und Führung:** Sehr persönliche und konkrete Erfahrungen mit verschiedenen Aspekten von Führung machen: z. B. jemandem außer mir selbst vertrauen, die Kontrolle loslassen, Verantwortung teilen oder an andere abgeben.

### **Beschreibung der Übung**

#### **Ort:**

Es wird ein ausreichend großer Raum benötigt. Der Raum sollte geräumig sein, damit sich die Teilnehmenden frei bewegen können und nicht zu viele Gegenstände im Weg sind. Es sollte etwas Freiraum vorhanden sein, damit die Teilnehmenden sich bewegen können und nicht aneinanderstoßen. Der Raum sollte den Teilnehmenden vertraut sein, damit sie sich sicher fühlen.



### **Weitere Bemerkungen:**

Für diese Übung ist ein gewisses Maß an Vertrauen erforderlich. Daher würden wir nicht empfehlen, diese Übung zu Beginn des Trainings durchzuführen.

Die Teilnehmenden sollten damit einverstanden sein, sich gegenseitig zu berühren.

### **Anleitung:**

Der\*die Trainer\*in bittet die Teilnehmenden, Paare zu bilden und erklärt, dass eine Person in jedem Paar die andere führt, während die geführte Person ihre Augen geschlossen hält. Der\*die Trainer\*in erklärt, dass sie versuchen können, in einem anderen Tempo zu gehen, die Richtung zu wechseln usw., wenn sie sicher sind, dass die führende Person für den Wechsel bereit ist.

### **Vorbereitung:**

Zu Beginn der Übung nimmt die Person, die führt, den Arm der geführten Person in ihre Hände und "beschwert" diese mit den Händen, um sie zu lockern.

Der\*die Trainer\*in demonstriert die Position, die der Ausgangspunkt für das Gehen sein wird.

Die geführte Person schließt die Augen und steht einen Schritt hinter der führenden Person. Die führende Person nimmt langsam den Arm der anderen Person und legt ihn sanft auf deren Schulter. Es ist wichtig, dass die Person, die die Augen geschlossen hat, ihre Hand mit ihrem ganzen Gewicht auf der Schulter der führenden Person liegen lässt, damit sich beide verbunden fühlen können. Sie sollten nicht miteinander sprechen, sondern auf nonverbale Weise kommunizieren.

Der\*die Trainer\*in weist die Paare an, die Position auszuprobieren, und wenn sie bereit sind, können sie mit dem Gehen beginnen. Die führende Person ist für die andere Person verantwortlich und muss darauf achten, dass sich beide sicher im Raum bewegen und nicht gegen andere Paare, die die Übung auch durchführen, oder gegen Gegenstände wie Stühle, Tische oder die Wand stoßen.

Die führende Person geht in verschiedenen Modi durch den Raum und wechselt dabei Rhythmus und Richtung: langsam und schneller, vorwärts und rückwärts, seitwärts, anhalten und weitergehen. Je mehr Vertrauen aufgebaut wird, desto mehr Tempowechsel können auftreten, die sogar zu einer Art Tanz führen können.

Nach ein paar Minuten gibt der\*die Trainer\*in die Anweisung, dass das Paar die Rollen tauschen soll und die Person, die führt, nun in der Position des\*der Führenden ist. Variante: Wenn der\*die Trainer\*in sieht, dass die Paare sich beim Gehen wohlfühlen, hält diese einzeln an und ermutigt sie, zu wechseln. Jede Person im Paar sollte führen und geführt werden können.



Am Ende der Übung reflektieren die Paare über ihre Erfahrungen. Sie sollten sich über ihre Gefühle und Emotionen austauschen (auch angeleitet durch den den\*die Trainer\*in); siehe Reflexionsfragen unten.

### **Fragen für Reflexion und Feedback, z.B.:**

- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie mit offenen Augen geführt haben?
- Wie haben Sie sich mit geschlossenen Augen gefühlt?
- Hatten Sie das Gefühl, dass Sie und Ihr\*e Partner\*in klar kommuniziert haben? Woran haben Sie gemerkt, dass Sie sich verstanden haben?
- Hatten Sie das Gefühl, dass Sie Ihrem\*r Partner\*in vertrauen können? Wenn ja, was haben Sie und er\*sie getan, um das zu erreichen? Wenn nein - was hat Sie davon abgehalten? War es auf Ihrer Seite oder auf der Seite Ihres\*r Partners\*in?
- Hat die führende Person dem\*r Partner\*in mit geschlossenen Augen die Zeit gegeben, die Richtungsänderungen zu verstehen? War das für jede\*n von Ihnen wichtig? Und warum?
- Waren Sie beide rücksichtsvoll zueinander? Warum/warum nicht? Was war der Grund?
- Haben Sie beide harmonisch zusammengearbeitet? Gab es Hindernisse in Ihrem Kommunikationsprozess und warum? Was hat die Kommunikation behindert?
- Wer fühlte sich in der Rolle der führenden Person wohler? Warum, glauben Sie, war das so?

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

Ca. 10-15 Minuten (mit Rollentausch) + Zeit für Reflexion und Feedback; die Dauer hängt von der Gruppe ab und davon, wie oft die Teilnehmenden die Übung durchführen möchten.

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Die Übung kann während Trainings in kleinen und mittleren Unternehmen durchgeführt werden, um die Verbindung zwischen den Gruppenmitgliedern zu stärken und das Vertrauen zu zeigen, dass wir in unsere Kolleg\*innen, aber auch in uns selbst haben sollten. Diese Übung kann auch verwendet werden, um am Thema Kooperation sowie an der (non)verbalen Kommunikation zu arbeiten. Sie kann wertvoll sein für Empathie, Achtsamkeitstraining, um im Hier und Jetzt präsent zu sein und mit dem\* Partner\*in zu kommunizieren.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

#### **Stimmen von Teilnehmenden:**

„Die Feedback- und Reflexionsfragen ermöglichten es uns, wichtige Rückmeldungen zu erhalten und uns mit uns selbst auseinander zu setzen, um den Weg für eine effizientere



Kommunikation zu finden - zunächst über den Körper und insgesamt in unserem beruflichen und persönlichen Leben.“

„Die Übung verbindet das Gefühl der Freiheit, das man mit geschlossenen Augen erlebt, und macht einen sehr sensibel für die andere Person - was Kommunikation bedeutet, das man die Veränderungen im Rhythmus, in der Richtung und der Geschwindigkeit wahrnimmt und ihnen folgen muss. Neben der Übung selbst ist nach der Durchführung das Feedback durch alle entscheidend.“

„Die Erfahrung, dass man Vertrauen hat und sich voll und ganz auf die Person, die man führt, konzentrieren muss; man ist für ihre Sicherheit und ihr Wohlbefinden verantwortlich, denn nur dann kann sie die Freiheit erleben, keine Verantwortung zu tragen.  
Nützlich für Führungstrainings, um die Freiheit zu demonstrieren, die entsteht, wenn man die Verantwortung teilt oder sie an andere abgibt; eine gute Möglichkeit, um zu prüfen, ob wir jemandem außer uns selbst vertrauen können, eine großartige Erfahrung, die Kontrolle loszulassen.“

„Während dieser Übung scheinen der Raum und die Möglichkeiten endlos zu sein. Es ist ein erstaunliches neues Gefühl, das unser Gehirn befreit und alle unsere Sinne öffnet. Die Verbindung zwischen den beiden ist stark und schafft eine bedeutende Bindung.“

„Die Teilnehmenden werden bei dieser Übung unterschiedliche Erfahrungen machen und können über ihre Bedürfnisse und Vorlieben nachdenken: Eine Person fühlt sich wohler, wenn sie geführt wird, eine andere zieht es vor, die Führungsrolle zu übernehmen. Darüber hinaus kann mit dieser Übung das Thema Distanz und Nähe erkundet werden. Wenn die geführte Person der führenden Person zu nahe ist, hat diese keinen Handlungsspielraum und könnte sich eingeengt fühlen. Und auch für die geführte Person ist ein gewisser Abstand zwischen ihr und der führenden Person notwendig, um sich bequem bewegen zu können und sich nicht eingeengt zu fühlen.“

### **Empfohlene Quellen für das Selbststudium:**

Brownlee, D., 2019. *5 Gründe, warum Vertrauen in Teams wichtig ist*. [online] Forbes. Verfügbar unter: <https://www.forbes.com/sites/danabrownlee/2019/10/20/5-reasons-why-trust-matters-on-teams/?sh=4dd3ae502d60>

### **A3 Zip Zap Boing**

#### **Quelle:**

weit verbreitete Übung, Struktur: Gregor Weber



### **Ziel der Übung:**

- Selbst- und Gruppenbewusstsein stärken durch Konzentration auf das Verhalten der anderen.

### **Beschreibung der Übung**

#### **Ort:**

Der Raum muss groß genug sein, damit die Teilnehmenden einen Kreis bilden können.

#### **Anleitung:**

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Die Teilnehmenden bilden mit ihren Händen eine Pistole und zeigen auf die Person, die neben ihnen steht, drehen ihren Oberkörper in ihre Richtung und sagen "Zip". Zusätzlich wird der Blickkontakt gesucht. Die nächste Person macht das Gleiche. So wird der "Zip" von einer Person zur nächsten durch den Kreis weitergegeben.

Nächste Schritte: Ein Richtungswechsel ist jederzeit möglich, indem man "Boing" mit einer abwehrenden Geste sagt. Durch das Sagen von "Zap" wird ein Sprung durch den Kreis eingeleitet, um ihn an eine beliebige Person im Kreis weiterzugeben.

Das Ziel der Übung ist ein gleichmäßiger Rhythmus. Dazu ist die Aufmerksamkeit und Konzentration jedes\*r Einzelnen im Kreis notwendig. Bei einer Gruppe mit etwas Erfahrung kann der Rhythmus zunehmend schneller werden.

#### **Geschätzte Dauer der Übung:**

10 Minuten

#### **Übertragbarkeit der Übung:**

Kommunikation, Teambildung, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Teamarbeit

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

#### **Stimmen von Teilnehmenden:**

„Es ist anfangs schwierig, sich voll auf diese eigentlich einfache Übung zu konzentrieren. Besonders der jederzeit möglichen Richtungswechsel erfordern ein hohes Maß an Konzentration und Fokussierung auf das Wesentliche.“

### **A4 Stehen Sie aufrecht und spüren Sie Ihr Gewicht**

#### **Quelle:**

weit verbreitete Übung, Struktur: Gregor Weber.



### **Ziel der Übung:**

- das eigene Körper- und Atembewusstsein zu steigern.

### **Beschreibung der Übung**

#### **Ort:**

Genügend Platz für jede Person (und jedes Paar), um bequem und nicht zu eng beieinander zu stehen.

#### **Anleitung:**

Der\*die Trainer\*in beschreibt und zeigt, wie man aufrecht steht und tief atmet. Die Teilnehmenden nehmen die Anleitung auf und spüren ihren eigenen Körper, ihr Gewicht und ihren Atem.

Der nächste Schritt besteht darin, sich zu zweit zusammenzufinden. Eine Person hebt die Hand (und später den Arm) des\*der Partners\*in an und spürt das Gewicht der Hand. Dann lässt sie den Arm sanft wieder sinken. Die andere Person sollte ihren Arm nicht kontrollieren oder die Atmung entspannt anhalten.

Im Feedback-Austausch wird sich zeigen, wie sich die Teilnehmenden während der Übung gefühlt haben, welche Auswirkungen sie hatte und wie sie diese Erkenntnisse in anderen Situationen nutzen können.

#### **Geschätzte Dauer der Übung:**

10 - 15 Minuten

#### **Übertragbarkeit der Übung:**

Sie kann in allen Kontexten nützlich sein, in denen es hilfreich ist, präsent zu sein und eine starke Körpersprache zu haben, wie z. B. bei der Kommunikation, bei Präsentationen, bei Diskussionen, beim Überzeugen, beim Präsentieren von Ideen und Innovationen.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

#### **Stimmen von Teilnehmenden:**

„Diese einfachen Übungen wirken entspannend und bewusstseinsfördernd. Es ist erstaunlich, wie anders es sich anfühlt, wirklich aufrecht zu stehen und wie sich dies auf die kommunikative Situation beim Sprechen auswirkt. Dies ist sehr hilfreich, um sich mit dem eigenen Körper verbunden zu fühlen, die eigenen Gedanken zu verstehen und zu erkennen, was einen daran hindert, wirklich präsent zu sein. Auch wenn sie einfach klingen, enthalten sie doch eine Menge tiefgründige Gedanken und Weisheit. Sie sind entspannend, fördern das Selbstbewusstsein und das Gefühl, präsent zu sein, und helfen auch zu verstehen, wie andere Sie sehen und wie Sie sich selbst sehen.“



## **B BASIC: STIMMÜBUNGEN**

### **Quellen:**

weit verbreitete Übungen; Aufbau und Beschreibung: Signe Zurmühlen.

### **B1 Stimme aufwärmen**

#### **Ziel der Übung:**

Die eigene Stimme aufwärmen und durch die Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit das Selbstvertrauen stärken.

Gute Stimmkontrolle und Verbesserung der klaren Artikulation fördern.

#### **Beschreibung der Übung**

Der\*die Trainer\*in kann einen, zwei oder drei Teile dieser Übung verwenden.

Der\*die Trainer\*in stellt diese Übung vor und ermutigt die Teilnehmenden, sie täglich und auch vor öffentlichen Auftritten zu üben.

##### **– Gähnen**

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, zu gähnen. Sagen Sie den Teilnehmenden, dass sie einfach gähnen sollen, und zwar auf eine sehr detaillierte Weise. Mit Geräuschen, bitte! Und vergessen Sie nicht, Ihren ganzen Körper einzusetzen. Dehnen Sie sich und gähnen Sie mit Ton. Dadurch werden alle Räume erweitert, die Ihr Körper braucht, um Töne zu erzeugen.

Als Nächstes führt der\*die Trainer\*in Variationen ein, indem er\*sie sagt: "Beginnen Sie, mit einem Geräusch zu gähnen. Wenn Sie ein Geräusch machen, werden alle Teile Ihres Körpers aktiviert, die für die Produktion und Ausgabe von Tönen verantwortlich sind, also nutzen Sie Ihren ganzen Körper, strecken Sie sich und gähnen Sie mit einem Geräusch."

##### **– Zungenbrecher**

Der\*die Trainer\*in verteilt Ausdrücke mit Zungenbrechern und erklärt, dass man mit Zungenbrechern seine Stimme aufwärmen und gleichzeitig die Artikulation verbessern kann. Er\*sie ermutigt alle, zu versuchen, die Zungenbrecher so fehlerfrei wie möglich zu sprechen. Wenn die Teilnehmenden recht gut darin sind, sollten sie die Geschwindigkeit erhöhen und versuchen, die Zungenbrecher mehrmals hintereinander zu sprechen.

#### Zungenbrecher

- Wer minimal gegen Aluminium immun ist, besitzt eine Aluminiumminimalimmunität. Eine Aluminiumminimalimmunität besitzt, wer minimal gegen Aluminium immun ist.
- Hinter'm dichten Fichtendickicht picken dicke Finken tüchtig



- Blaukraut bleibt Blaukraut, Brautkleid bleibt Brautkleid
- Frische Früchte erfrischen
- Der Potsdamer Postkutscher putzt den Potsdamer Postkutschwagen.
- Sensitive Selektionssimulatoren sondieren sogar sekundär-strukturierte Sonarselektoren – sogar sekundär-strukturierte Sonarselektoren sondieren sensitive Selektionssimulatoren
- Der dicke Dachdecker deckt Dir Dein Dach, drum dank dem dicken Dachdecker, dass der dicke Dachdecker Dir Dein Dach deckt
- Schmalspurbahnschienen sind schmaler als Breitspurbahnschienen
- Zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwitschern zwei zwitschernde Schwalben
- Selten ess ich Essig; ess ich Essig, ess ich Essig mit Salat
- Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen
- Der Flugplatzspatz nahm auf dem Flugplatz Platz. Auf dem Flugplatz nahm der Flugplatzspatz Platz
- Der Whiskymixer mixt den Whisky mit dem Whiskymixer. Mit dem Whiskymixer mixt der Whiskymixer den Whisky
- Die Katzen kratzen im Katzenkasten, im Katzenkasten kratzen Katzen

#### - **Korken**

Der\*die Trainer\*in verteilt Korken (aus Weinflaschen, desinfizieren Sie diese vorher!) an die Teilnehmenden. Weisen Sie die Teilnehmenden an, den Korken zwischen die Zähne zu nehmen und zu versuchen, ihren Zungenbrecher zu sagen. Sie sollten versuchen, die Wörter so deutlich wie möglich auszusprechen. Anschließend fordert er/sie die Teilnehmenden auf, es noch einmal ohne den Korken zu versuchen. Sie sollten feststellen können, dass ihre Aussprache viel klarer und präziser ist.

#### **Material:**

- ausgedruckte Zungenbrecher x die Anzahl der Teilnehmenden
- Korken x die Anzahl der Teilnehmenden + 2

#### **Geschätzte Dauer der Übung:**

Ca. 15 -30 Minuten

#### **Fragen für Reflexion und Feedback, z.B.:**

- Haben Sie Veränderungen festgestellt, als Sie von einer Aufgabe zur nächsten wechselten?
- In welchen Situationen und Arbeitskontexten könnten diese Übungen für Sie hilfreich sein?

#### **Übertragbarkeit der Übung:**



Eine gute Stimmkontrolle und eine klare Artikulation sind für eine klare Kommunikation unerlässlich und für jede\*n notwendig, der\*die vor einem Publikum spricht, sei es bei Vorträgen, Kursen oder Verhandlungen. Die Übungen können daher bei Kursen für öffentliches Sprechen, bei der individuellen Vorbereitung auf Sitzungen, beim Halten von Reden usw. eingesetzt werden.

Sie sind in allen Situationen nützlich, in denen die Stimme gebraucht wird: Präsentation, Verhandlung, Überzeugung, Verkauf, Innovationsgespräch – für alle Kommunikationszwecke.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

#### **Stimmen von Teilnehmenden:**

„Es war für mich erstaunlich, wie klar man sich automatisch artikuliert, nachdem man versucht hat, sich mit einem Korken zwischen den Zähnen verständlich zu machen. Ich werde diese Übung auf jeden Fall zur Vorbereitung meines nächsten Vortrags vor einem größeren Publikum verwenden.“

„Zungenbrecher machen immer Spaß, zeigen aber auch, wie wichtig der Rhythmus ist, denn wenn man im Rhythmus und im Einklang mit den Wörtern ist, wird alles viel einfacher.“

„Es ist eine gute und sehr einfache Übung, um die Stimme aufzuwärmen. Man braucht kein weiteres Material, denn jeder hat sein Material immer dabei. Man kann es also fast überall machen.“

### **B2 Behalten Sie den Tonfall bei und erhöhen Sie die Lautstärke der Stimme**

#### **Ziel der Übung:**

Das Gruppenbewusstsein verbessern.

#### **Beschreibung der Übung**

Der\*die Trainer\*in weist eine Gruppe (mindestens 3 Personen) an, mit dem Singen in einem Ton zu beginnen. Er\*sie fängt an und gibt den Ton an, und die Teilnehmer\*innen sollen folgen.

Er\*sie erklärt, dass es darum geht, sich mit den anderen Teilnehmenden zu verbinden, indem man sich des eigenen Atems und der Atemmuster der anderen bewusst ist. Der\*die Trainer\*in weist darauf hin, dass der Ton immer auf demselben Niveau bleiben sollte und dass die Teilnehmenden versuchen sollten, ihre Partner\*innen zu "kompensieren".

In der nächsten Runde kann einer der Teilnehmenden den Ton angeben.

**Geschätzte Dauer der Übung:**

maximal 10 Minuten

**Übertragbarkeit der Übung:**

Präsentationsfähigkeiten, Stressmanagement.

**Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung****Fragen für Reflexion und Feedback, z.B.:**

- Wie war es für Sie?
- War es einfach/schwierig?
- Was machte es einfach/schwierig?
- Welche Taktiken haben Sie angewandt, um dem Ton zu folgen?
- Was meinen Sie, warum die Gruppe letztendlich in einem Ton singen konnte?
- Was können Sie aus dieser Erfahrung lernen, das Sie auf die Gruppenarbeit anwenden können?

**Stimmen von Teilnehmenden:**

„Dies ist eine der Stimmübungen, die ich als wertvoll für Teambildungsprozesse erachte. Es ist ein beglückendes Gefühl, wenn sich eine Gruppe ohne Anleitung fast intuitiv auf eine Tonhöhe, Lautstärke oder Harmonie einstellt. Sowohl das selbstbewusste Singen eines Tones als auch die ständige Bereitschaft, auf die Gruppe zu achten und von der eigenen Tonhöhe oder der selbst gewählten Lautstärke abzuweichen, um dem Gruppenklang zu dienen, ist hier gefragt.“

„Diese Übung kann für Menschen, die nicht musikalisch ausgebildet sind oder wie ich etwas schwerhörig sind, schwierig sein. Deshalb ist es hier wichtig, jede\*n in der Gruppe zu akzeptieren und zu versuchen, ihn\*sie zu unterstützen, um Harmonie zu erreichen. Es zeigt auch auf einer eher praktischen Ebene, dass wir vielleicht nicht alle in einigen Aspekten perfekt sind, aber durch Zusammenarbeit können wir besser werden und lernen.“

„Nach diesen Stimmübungen merkt man sofort, dass sich der Stimmumfang vergrößert und das hat mit der Entspannung der gesamten Stimmuskulatur zu tun, nehme ich an. Sie machen diese Übungen immer wieder kostenlos als Teil Ihres Stimmtrainings und als Aufwärmübung.“

**Empfohlene Quellen für das Selbststudium:**

Haas, M. & Mortensen, M. (2016). The Secrets of Great Teamwork: Collaboration has become more complex, but success still depends on the fundamentals. *Harvard Business Review*.



## **B3 Weitere Stimmübungen**

### **Quelle:**

Bekannte Übungen für das Stimm- und Gesangstraining.

Für die Schauspielerei ist nicht nur unser Körper wichtig, sondern auch unsere Stimme. Und die wollen wir jetzt ein bisschen aufwärmen.

### **Atmen:**

Konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihren Atem.

Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch und atmen Sie ein. Versuchen Sie, den Atem so tief wie möglich fließen zu lassen. Versuchen Sie, in Ihre Hände zu atmen.

Atmen Sie ein, halten Sie kurz inne und atmen Sie wieder aus.

Die Übung soll 4 - 8 Mal wiederholt werden.

Die nächste kleine Übung ist wichtig für die Artikulation und die Unterstützung der Stimme. Sagen Sie die Buchstaben P T K in schneller Folge.

Legen Sie nun Ihre Hand auf Ihr Zwerchfell, den großen Muskel in der Nähe Ihres Bauches. Spüren Sie die Bewegung in Ihrer Hand. Versuchen Sie, den Druck des Zwerchfells zu nutzen.

### **Aufzug:**

Die Übung dient zur Stabilisierung des Stimmumfangs.

Stellen Sie sich vor, Ihre Stimme ist ein Aufzug und jemand möchte mit ihm vom ersten Stockwerk in die oberste Etage fahren.

Verwenden Sie dazu den Buchstaben "M".

Es gibt Aufzüge, die sehr instabil und wackelig sind, so dass man sich fragt, ob man überhaupt heil ankommt.

Und es gibt diese neuen, modernen Aufzüge, die sicher und natürlich nach oben fahren. Versuchen Sie, so ein Aufzug zu sein!

Hoch und wieder runter, 3-6 Mal.

### **„Whop“**

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Ball in der Hand und werfen ihn auf den Boden, so dass er auf der gegenüberliegenden Seite gegen die Wand prallt. Nehmen Sie die Kraft aus dem Zwerchfell und sagen Sie das Wort "whop", während Sie dies tun.

Nutzen Sie den Druck Ihres Zwerchfells!

Spüren Sie, wie sich der Bauch bewegt?

### **Stimmlippenmassage**

Bei dieser Übung ist es sehr wichtig, dass Sie völlig entspannt sind.

Stehen Sie völlig entspannt und lassen Sie alle Spannungen in Ihrem Körper los.



Spüren Sie Ihre Gesichtsmuskeln und lassen Sie sie los.  
Lassen Sie nun leise ein "www" aus Ihrem Körper entströmen. Ohne jede Anstrengung oder Druck. Versuchen Sie das Gleiche mit einem leisen "sssssss", gefolgt von einem "jjjjjjjj".  
Wenn das ohne jede Anstrengung funktioniert, versuchen wir es mit kleinen Bögen.  
"Wwww-Wwww-Wwww"; "Ssss-Ssss-Ssss"; "Jjjjjj-Jjjjjj-Jjjjjj".  
Bauen Sie keinen Druck auf, lassen Sie den Ton einfach kommen!  
Quelle: Stimmlippenmassage -> Ien Svea Bäumler (Signe's Stimmtrainerin)

### **Das Sandwich**

Diese Übung ist wie eine Massage für die Stimme.  
Stellen Sie sich vor, Sie essen ein sehr, sehr leckeres Sandwich. Das Sandwich ist so lecker, dass Sie es nicht mehr verstecken können. Sagen Sie "mhmmm" und spüren Sie, wie lecker das Sandwich ist.

### **Die Krümel**

Das war ein leckeres Sandwich! Aber warte, was ist das? Oh, oh: Du hast Krümel zwischen den Zähnen.  
Suchen Sie mit Ihrer Zunge im Mund nach Krümeln. Versuchen Sie, jeden kleinen Winkel zu erreichen, und vergewissern Sie sich, dass sich keine Krümel mehr in Ihrem Mund befinden.

### **Der Rennwagen**

Uff! Jetzt sind Sie erleichtert. So sehr, dass Sie Ihre Lippen für einen Moment der Entspannung flattern lassen! Oh, dieses Geräusch erinnert Sie an etwas: Dieses Geräusch haben Sie als Kind immer gemacht, wenn Sie Rennauto oder Moped gespielt haben.  
Flattern Sie mit Ihren Lippen bei dem Geräusch und ändere die Tonhöhe.

## **B4 Stimmemotionen / Stimmfarben**

### **Bewusstsein, Selbst-Bewusstsein, Kommunikation**

#### **Warum?**

Wenn Sie mit anderen Menschen (Mitarbeitende, Kund\*innenbetreuer\*innen) sprechen, ist es sehr wichtig, dass Sie sich darüber im Klaren sind, wie das, was Sie sagen, bei Ihrem Gegenüber ankommt. Jemanden wütend anzuschreien, wenn Sie ihn loben wollen, wird wahrscheinlich nicht die gewünschte Botschaft vermitteln. Genauso wenig wie der Versuch, jemandem lachend zu erklären, dass Sie mit seiner Arbeit unzufrieden sind.

**Wie** Sie etwas sagen, kann genauso wichtig sein wie **das, was** Sie sagen.  
Und deshalb ist es wichtig, die eigene Stimme bewusst kontrollieren zu können.



## 1. Emotionen

Wir alle haben unterschiedliche Stimmen, und das ist auch gut so, denn so wissen wir, mit wem wir sprechen, auch wenn wir die andere Person nicht sehen können.

Unsere Stimmen sind so individuell wie unsere Fingerabdrücke. Das liegt daran, dass wir alle unterschiedliche Körper und damit unterschiedliche Klangräume, Stimmbänder, Münder und Zungen haben, um Töne und Klänge zu bilden. Mit unserer Stimme können wir anderen nicht nur zeigen, wer wir sind, sondern auch, wie wir uns fühlen, in welcher Situation wir uns befinden.

Deshalb möchte ich Sie auf einen kleinen Ausflug in die Welt der Stimmemotionen oder Stimmfarben mitnehmen. Dazu werden wir uns die wichtigsten oder Haupt-Emotionen ansehen, wie:

- Freudig,
- Ängstlich,
- Wütend,
- Angewidert,
- Traurig,
- Verliebt,
- Aufgeregt,
- Schämen,
- Selbstbewusst,
- Unsicher.

Wir erkennen diese Emotionen schnell an der Mimik, der Körperhaltung, den Bewegungen. Aber erkennen wir sie auch nur an Ihrer Stimme?

Wir haben hier eine kleine "Box" gebaut, so dass man jemanden nicht mehr sehen, sondern nur noch hören kann und wir nehmen einen völlig neutralen Satz.

### **"Der Mann geht mit dem Hund auf der Straße spazieren."**

Der\*die Trainer\*in fragt: Wer möchte in die Box gehen und diesen Satz in einem der Gefühle sagen? Ein\*e Freiwillige\*r wählt eine Emotion (die er\*sie nicht verrät) und geht in die Box. Dann sagt der\*die Freiwillige den Satz "Der Mann geht mit dem Hund auf der Straße spazieren" in seinem\*ihrem Gefühl.

## 2. Wovon hängt es ab, wie unsere Stimme funktioniert?

Aber wie können wir eine solche Emotion bewusst erzeugen und kontrollieren?

Hier sind die wichtigsten Faktoren, die sich auf die Wirkung der Stimme auswirken.

Wovon hängt es ab, wie unsere Stimme funktioniert?

- Tonhöhe,
- Geschwindigkeit,
- Lautstärke,
- Rhythmus/Melodie,
- besondere Eigenschaften.



Jemand, der\*die zum Beispiel sehr selbstbewusst ist, spricht in der Regel sehr langsam, laut, tief und fließend.

Jemand, der\*die ängstlich oder nervös ist, neigt dagegen dazu, hoch, leise und stockend zu sprechen.

Teilnehmende wählen wieder eine Emotion aus und probieren die Übung aus, die anderen Teilnehmenden füllen die Arbeitsblätter zu folgenden Fragen aus:

- Wer möchte uns jetzt von seinen Gefühlen erzählen?
- Welches Gefühl könnte es gewesen sein?
- Welche Merkmale haben Sie aufgeschrieben? Stimmen die anderen zu?

### 3. Äußere Umstände

In welcher Situation befindet sich Ihre Figur in einer Szene?

Die Umstände hat einen großen Einfluss auf Ihre Stimme. Wenn Ihre Figur zum Beispiel in Eile und gestresst ist, wird sie anders sprechen als wenn sie völlig entspannt oder gelangweilt ist.

Denken Sie an eine Situation, in der sich Ihre Figur befindet.

Mögliche Situationen:

- Die Person ist spät dran und versucht, einen Bus zu erwischen.
- Die Person liegt am Pool in der Sonne.
- Die Person steht kurz davor, eine wichtige Rede zu halten.
- Die Person hat gerade erfahren, dass ihr Haus abgebrannt ist.

Der\*die Trainer\*in bittet eine\*n weitere\*n Freiwillige\*n, den Satz in einer der Emotionen und in einer Situation zu sagen. Um welche Emotion ging es hier?

In welcher Situation könnte er\*sie sich befunden haben?

Wie lautet die Auflösung?

### Hausaufgaben:

Wenn Sie wieder zu Hause sind, achten Sie darauf, welche Emotionen Schauspieler\*innen in Filmen vermitteln und wie sie das tun! Oder hören Sie Politiker\*innen, Prominenten und Kolleg\*innen genauer zu!

## C IMPROVISATIONSÜBUNGEN

### C1 Eine Phantasiesprache sprechen

#### Quelle:

Weit verbreitet; Aufbau und Beschreibung der Übung: Signe Zurmühlen.



Die Phantasiesprache ist eine Sprache, die Unsinn ist (oder zu sein scheint). Dazu können Sprachlaute gehören, die keine echten Wörter sind, oder Sprachspiele und Fachjargon, der für Außenstehende unsinnig erscheint.

### **Ziel der Übung:**

- Verbessern Sie Ihre nonverbalen Kommunikationsfähigkeiten, indem Sie Inhalte ohne bedeutungsvolle Worte zum Ausdruck bringen.
- Durch die Verwendung der Phantasiesprache lernt man, Inhalte und Emotionen ohne Worte auszudrücken und
- mit allen möglichen Mitteln zu kommunizieren, außer mit echten Worten.

### **Beschreibung der Übung**

1. Die Teilnehmenden sollen eine Phantasiesprache kreieren, indem sie im Raum herumgehen und verschiedene Töne für die Phantasiesprache ausprobieren, bis sie eine Phantasiesprache finden, die sich für sie gut anfühlt und keiner nationalen oder anderen Sprache ähnelt. Sie sollten Klänge, Summen, Geräusche, etc. verwenden, alles, was sie sich vorstellen können, außer echten Wörtern.
2. Smalltalk in der Phantasiesprache: Unterhalten Sie sich zu zweit oder in kleinen Gruppen und verwenden Sie dabei nur ihre Phantasiesprachen - Ihre erfundene Sprache - und Ihre Körpersprache und Mimik, alles außer echten Wörtern.
3. Witze in der Phantasiesprache erzählen.
4. Szenenspiel in der Phantasiesprache.

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

5-10 Minuten für jeden Teil (1. - 4.) bis zu 60 Minuten für die gesamte Serie (abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden)

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Jede Kommunikationssituation, in der die nonverbale Kommunikation ein wichtiger Faktor ist. Auch wenn es anfangs scheint, dass in dieser Übung keine Kommunikation passiert, wird schließlich deutlich, dass Kommunikation dennoch stattfindet. Indem sie in der Gruppe mit Phantasiesprachen reden, werden die Teilnehmenden aufgefordert, alle nonverbalen Mittel, die ihnen zur Verfügung stehen, zu nutzen, um ihr Signal an die andere Person zu senden. Wenn man die verständlichen Worte weglässt, kommen der ganze Körper, die Mimik, die Art und Weise, Gefühle zu zeigen, die Gestik und die Pantomime ins Spiel. Dadurch wird deutlich, dass Kommunikation so viele verschiedene Elemente hat. Die Teilnehmenden können sich in Zweierteams zusammenschließen und nur durch ihre Phantasiesprachen versuchen, ihrem Gegenüber verständlich zu machen, was sie wollen. Durch die Festlegung eines



Themas, das zu Beginn einfach ist und im Laufe der Übung vielleicht komplizierter wird, schärfen sie ihre Kommunikationsfähigkeiten.

Beispiele für Themen:

- Ich möchte früher aus dem Büro heim gehen.
- Ich habe es nicht geschafft, meine Aufgaben zu erledigen.
- Können Sie mir helfen, mein Computer ist abgestürzt?
- Willst du dich nach der Arbeit treffen?
- Ich bin sehr zufrieden, denn mein Projekt läuft gut.
- .... und so weiter.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

Manchmal ist es schwer, eine Sprache zu finden, die nicht wie die eigene Muttersprache klingt, oder in die Falle zu tappen, Akzente zu imitieren. Es erfordert Kreativität und das Loslassen von zu viel Ernsthaftigkeit oder Überheblichkeit, als würde man sich in seine Kindheit zurückversetzen, wo die meisten Kinder solche Sprachen hatten oder sie zum Spaß untereinander verwendeten. Es macht Spaß, ist aber auch schwierig, es sieht aus wie ein Spiel, aber es ermöglicht den Teilnehmenden, kreativ zu sein und ihre vielfältigen Ausdrucksmittel und -möglichkeiten zu nutzen. Trotzdem macht es schließlich wirklich Spaß und zeigt, wie man seine Körpersprache und seine Mimik zur Kommunikation nutzen kann, um dem anderen ein Signal zu geben, auch wenn man "nichts Bedeutendes" sagt. Es ist auch toll, den unterschiedlichen Phantasiesprache-Stilen der verschiedenen Menschen zuzuhören.

### **Stimmen von Teilnehmenden:**

"Ich fand die Übung Phantasiesprache am Anfang etwas schwierig, da ich mich sehr unsicher und etwas verlegen fühlte. Ich glaube, ich war bei dieser Übung nicht sehr kreativ, aber sie zeigt, wie man seine Körpersprache und seine Mimik einsetzen kann, um zu kommunizieren und der anderen Person ein Signal zu geben."

### **C2 "Ja und ..." (Magic/Mighty Fox)**

#### **Quelle:**

weit verbreitete Übung, Struktur: Frank Baumstark

#### **Ziel der Übung:**

Zum Üben

- spontanes Reagieren auf die Antwort des Gegenübers,
- das Angebot des\*der Partner\*in annehmen und auf dessen\*deren Ideen aufbauen, um diese zu erweitern und nicht beim eigenen Thema zu bleiben,



- aktives Zuhören,
- alternativ denken, ohne in eine Gegenmeinung zu verfallen.

### **Beschreibung der Übung:**

Der\*die Trainer\*in kündigt eine Improvisationsübung an.

- Die Teilnehmenden kommen in Zweiergruppen auf die "Bühne". Ihr Ziel ist es, ein Gespräch zu führen, bei dem jede\*r Spieler\*in einen Satz mit "Ja, und..." beginnt.
- Nach der ersten Runde können die Teilnehmenden ermutigt werden: „Nehmt die Angebote eures\*eurer Partner\*in an“... „Macht sie/ihn/euch größer“... „Nehmt es, wie es kommt“... „Seid offen“... „Haltet nicht an eurer Geschichte fest“... „Lasst euch von der Dynamik mitreißen“.
- Eine Gruppe von bis zu 6 Teilnehmenden hat die Aufgabe, abwechselnd ein Gespräch zu führen, indem sie jeweils einen Satz in die Reihe einbringen.
- Das Gesprächsthema kann frei oder zufällig durch Karten gewählt werden, auf denen ein Thema steht: Themen aus den Bereichen Klatsch und Tratsch, Wissenschaft, Sport, Politik...

Alternativ kann die Übung auch erweitert werden:

- Zwei Teilnehmende erhalten jeweils einen Zettel mit einem Thema. Die Herausforderung besteht darin, dass jede\*r ein anderes Stichwort bekommt und sie das andere nicht kennen. Die Stichwörter könnten sein: "Zitronenbaum", "du bist in deinen Partner verliebt", "nichts", "du hast einen Kater", "du glaubst nicht, was die andere Person sagt" usw. Nach einem kurzen Blick auf den Zettel, sollte die Person eine Szene spielen.

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

10 Minuten für einen Durchlauf

Ca. 20 Minuten (abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden).

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Die Übung kann angewendet werden für:

- alle anspruchsvollen Kommunikationssituationen, in denen spontane Reaktionen erforderlich sind, wie z. B. Verhandlungen, Konflikte, Entwicklung von Ideen, Veränderungsmanagement, Innovation;
- Verbesserung der Spontaneität und der Reaktion auf die Kommunikation in der Gruppe;
- Eine Übung zur Teamentwicklung.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**



Während dieser Übung stellen die Teilnehmenden oft fest, dass sie eine Geschichte in ihrem Kopf spinnen und sich bereits auf ihren nächsten Teil vorbereiten. Das nützt aber wenig, denn der nächste Teilnehmende, der\*die die Geschichte weiterspinnt, kann der Geschichte eine ganz andere Wendung geben und die eigene Antizipation der Geschichte ist irrelevant. Das kann zeigen, wie wichtig es ist, in Kommunikationssituationen offen und präsent zu sein. Da die Geschichte viele Wendungen haben kann, ist es wichtig, aufmerksam und offen zu sein, um sich darauf einzustellen.

Die Teilnehmenden lernen, dass das Beharren auf der eigenen Geschichte für das Gesamtergebnis hinderlich ist und dass Offenheit für die Ideen anderer und das Anknüpfen an diese, von Vorteil ist. Diese Übung fördert die spontane Reaktion. Sie stimuliert also das Gruppenbewusstsein.

#### **Stimmen von Teilnehmenden:**

"Während dieser Übung habe ich bemerkt, dass man eine Geschichte im Kopf spinnen und sich auf den eigenen Teil vorbereitet. Das nützt aber wenig, denn der nächste Teilnehmer, der die Geschichte weiterspinnt, kann der Geschichte eine ganz andere Wendung geben und die eigene Vorwegnahme der Geschichte war irrelevant. Das zeigt mir, wie wichtig Offenheit in der Kommunikation ist. Eine Übung, die uns gezeigt hat, wie offen und präsent wir sein sollten, um eine Geschichte zu erzählen."

### **C3 Schreibmaschine**

#### **Quelle:**

weit verbreitete Übung.

#### **Ziel der Übung:**

- Die Konzentration auf den Erfolg des Teams zu üben;
- Finden der besten Lösung, um der Gruppe zu helfen einen vollständigen Satz zu bilden;
- Lernen, auf die Durchsetzung der eigenen Ideen (auch des Selbstbildes und der persönlichen Ziele) zu verzichten, wenn das Gruppenergebnis auf dem Spiel steht.

#### **Beschreibung der Übung**

Die Teilnehmenden stehen im Kreis und sagen nacheinander jeweils nur ein Wort, um eine zusammenhängende Phrase bzw. einen sinnvollen Satz zu bilden.

Die einfachere Version dieser Übung ist, dass die Teilnehmenden ihr Wort hinzufügen, wie ihre Position im Kreis ist (d.h. nacheinander). Am Ende eines jeden Satzes muss die Person, die den Satz beendet, "Punkt" sagen. Zu Beginn der Übung ergreift der\*die Trainer\*in die



Initiative und sagt "Punkt". Sofort wird von einem anderen Teilnehmenden erwartet, dass er\*sie einen Satz beginnt. Das Ziel ist es, Sätze ohne Pausen zu bilden.

Um es ein wenig schwieriger zu machen, können die Teilnehmenden einen kleinen Ball verwenden und ihn jemanden im Kreis zuwerfen, damit diese Person den Satz fortzusetzen. Es ist jedoch besser, mit der einfacheren Version zu beginnen und dann mit der komplexeren fortzufahren.

### **Tipps für Trainer\*innen:**

- Halten Sie es einfach. Versuchen Sie nicht, schlau zu sein und den Satz, den Sie machen wollen, zu sehr zu verkomplizieren, denn das führt normalerweise zu Verwirrung und nicht zum Erfolg.
- Versuchen Sie es mit kleinen Sätzen, und gehen Sie nach und nach, wenn sich das Team sicherer fühlt, zu komplexeren Sätzen über.
  - Der Apfel ist rot.
  - Mein Bruder ist groß.
  - Ich mag das Meer.
  - Das Blatt wird braun.
- Nachdem Sie in der Gruppe einen Rhythmus mit diesen kurzen Sätzen erreicht haben, können Sie zu komplizierteren Sätzen übergehen und diese kreativ gestalten, wobei Sie immer darauf achten müssen, dass sie einen Sinn ergeben.

Das erwartete Ergebnis wird sich aus der Feedback-Diskussion ergeben:

- Wann hat es wirklich angefangen zu funktionieren?
- Welche Grundsätze haben Sie entdeckt, die zum Erfolg der Gruppe beigetragen haben?
- Musste jemand seine persönlichen Ziele aufgeben?
- Was waren diese?
- Wie ist es dann gelaufen?
- Was haben Sie an Ihrem Verhalten geändert, das den Erfolg der Gruppe beeinflusst hat?

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

10 - 15 Minuten

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Eine Übung, die sich hervorragend für alle Arten von Trainings eignet, da sie nicht nur die Kommunikation, sondern auch die Fähigkeit fördert, schnell und flexibel zu denken, genau wie es in einem Kommunikationsprozess der Fall ist.



Bei dieser Übung geht es nicht darum, zu versuchen, jemanden zu überlisten - wie es oft im Alltag geschieht, wenn wir mit anderen Menschen diskutieren. Sondern es geht darum, das eigene Ego oder die eigenen vorgefertigten Ideen beiseite zu legen und auf den bereits angebotenen Wörtern aufzubauen. Wenn wir bei dieser Übung ein Wort sagen, haben wir natürlich eine Vorstellung davon, welchen Satz wir bilden wollen, aber wenn die nächste Person ein weiteres Wort hinzufügt, sehen wir, dass sich das, was wir im Kopf hatten, völlig verändern kann. Deshalb müssen wir flexibel sein, schnell denken und es der nächsten Person mit unseren Worten ermöglichen, tatsächlich ein sinnvolles Wort zu finden und ihr das Leben nicht schwer zu machen. Beginnend mit kleineren Sätzen bis hin zu komplexeren, wird die Kommunikation der Gruppe nach und nach stärker und das Ziel leichter zu erreichen.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

Sich von vorgefertigten Szenarien zu lösen, sich auf den Erfolg des Teams zu konzentrieren, offen für Ideen zu sein, kurze Sätze zu formulieren, vereinfacht den Kommunikationsprozess und hilft, auf den Punkt zu kommen. Eine sehr nützliche Übung, um zu zeigen, wie schnell wir uns anpassen müssen, wie wir nicht an unserer ursprünglichen Idee festhalten sollten. Wenn die Gruppe die Richtung des Satzes ändert, den wir zu bilden versuchen, macht es uns deutlich, wie wir versuchen können, etwas vorzuschlagen, um den Prozess zu ermöglichen und der nächsten Person zu helfen. Das schärft das Gehirn und ist perfekt für die Kommunikation und den Aufbau von Teams.

### **Stimmen von Teilnehmenden:**

"Während dieser Übung habe ich bemerkt, dass ich eine Geschichte in meinem Kopf spinne und mich auf meinen Teil vorbereite. Das nützt aber wenig, denn der nächste Teilnehmer, der die Geschichte weiterspinnt, kann der Geschichte eine ganz andere Wendung geben und meine eigenen Ideen zum Fortgang der Geschichte wurden irrelevant. Das zeigt mir, wie wichtig Offenheit in der Kommunikation ist."

"Eine Übung, die uns gezeigt hat, wie offen und präsent wir sein sollten, um eine Geschichte zu entwickeln. Wie viele Drehungen und Wendungen die Geschichte haben kann und wie offen und bereit wir sein müssen, um uns darauf einzustellen."

## **C4 "Mission impossible" - Personen in einer Szene haben unterschiedliche Aufgaben**

### **Quelle:**

Entwickelt von Frank Baumstark, Gregor Weber und Signe Zurmühlen.



### **Ziel der Übung:**

- Zusammenarbeit und Durchsetzungsvermögen: Bei dieser Improvisationsübung spielen mehrere Teilnehmende gemeinsam in einer Szene, wobei jede\*r eine andere Aufgabe zu erfüllen hat.

### **Beschreibung der Übung**

Setting: mindestens 2, maximal 4 -5 Teilnehmende.

### **Vorbereitung:**

Zettel, auf denen für jede\*n Teilnehmenden verschiedene Aufgaben stehen (z.B. "sich in eine andere Person verlieben", "sich wie ein\*e Betrunkene\*r verhalten", "vermeiden, eine andere Person zu treffen", "Geburtstag feiern", "den\*die Partner\*in verlassen", usw.)

Bevor die Szene beginnt, bekommt jede\*r Teilnehmende einen Zettel und liest die Anleitung. Auf dem Zettel steht ein Auftrag, den e\*/sie während der Szene erfüllen soll. Die Spieler\*innen kennen nur ihren eigenen Auftrag. Sie haben keine Zeit, sich vorzubereiten, die Szene beginnt sofort. Die Spieler\*innen beginnen miteinander zu interagieren und versuchen, ihren Auftrag zu erfüllen.

Nach einiger Zeit (z.B. 5 Minuten, je nach Dynamik) stoppt der\*die Trainer\*in die Szene und die Teilnehmenden reflektieren ihre Erfahrungen.

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

Für jede Szene 5 bis 10 Minuten, abhängig von der Dynamik in der Szene und der zur Verfügung stehenden Zeit; es sollten mindestens 2 oder 3 verschiedene Szenen gespielt werden, um die Dynamik sichtbar zu machen.

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Bei dieser Übung geht es darum, die eigene Mission, den eigenen Auftrag zu behaupten. Es handelt sich um eine konträre Übung zu der "Magic fox"-Übung (C2), bei der es darum geht, sehr bewusst zu kooperieren und die Vorschläge und Ideen der anderen Teilnehmenden aufzunehmen.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

Die Teilnehmenden reagierten während der Szene unterschiedlich. Einige versuchten, ihren Auftrag bis zum Ende der Szene durchzusetzen, während andere mit dem Strom schwammen und in die Aufträge der anderen Spieler hineingezogen wurden. Wie jede Person reagierte, ist ein Thema für die Reflexion.

Es gibt Momente, in denen es darum geht, die Balance zu halten zwischen dem Durchsetzen der eigenen Mission, aber auch der Fähigkeit, sich mit den anderen zu verbinden und mit ihnen zu spielen und auf ihre Wege und Bedürfnisse einzugehen, um die Verbindung und das gemeinsame Spiel in einer Szene nicht zu verlieren.



## **C5 Maschinen bauen**

### **Quelle:**

Aufbau durch Gregor Weber

### **Ziel der Übung:**

- Bei dieser Übung geht es darum, das Bewusstsein für die Gruppe zu schärfen und
- mit dem Rhythmus und der Geschwindigkeit der Gruppe Schritt zu halten, um eine Gruppenbewegung zu erreichen.

### **Beschreibung der Übung:**

Jede\*r Teilnehmende wählt eine Bewegung mit den Händen (und dem Körper), die zur nächsten Person in der Reihe passt und so aussieht, als würde er\*sie sich wie eine Maschine verhalten.

Dabei fängt eine Person an, die anderen steigen nacheinander ein und erweitern die Maschine.

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

etwa 10 Minuten pro Runde.

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Nützlich bei allen Teamentwicklungsprozessen, die sich auf Antizipation, Integration und Wahrnehmungsprozesse konzentrieren.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

Die Übung veranschaulicht, wie jede\*r Einzelne einen Mehrwert für die gesamte Organisation schaffen kann.

## **C6 Impro-Szenen basierend auf zufällig ausgewählten Klängen**

### **Ziel der Übung:**

- Hörbar zu reagieren und schnell zu variieren.

### **Beschreibung der Übung:**

Der\*die Trainer\*in gibt einen Ton vor, zu Beginn kann er\*sie auf die nächste Person zeigen, die mit einem neuen Ton, entweder in der gleichen Tonhöhe, tiefer oder höher, übernimmt. Dann kann die Dauer des Haltens der Töne variiert werden, später wird die Übergabe nicht abgebrochen und die Person, die am schnellsten reagiert, übernimmt.



**Geschätzte Dauer der Übung:**

ca. 10 -15 Minuten.

**Übertragbarkeit der Übung:**

Es kommt wieder mehr auf das Ohr an und nicht nur auf das Auge, wie sagt jemand etwas, welche Stimmung kommt an.

**C7 Eine Geschichte anhand eines Bildes erzählen und Fragen aus dem Publikum beantworten**

**Quelle:**

Standardübung in Improvisationstheater-Trainings.

**Ziel der Übung:**

- Reaktionsfähigkeit, Improvisation, Kreativität zu fördern.

**Beschreibung der Übung:**

Der\*die Trainer\*in hat mehrere Bilder, z. B. interessante Postkarten. Eine Person nimmt eine der Karten als Vorlage für die Geschichte, die vor der Gruppe erzählt werden soll. Dann können Fragen aus dem Publikum gestellt werden, die mit der Geschichte zu tun haben. Der\*die Geschichtenerzähler\*in muss die Frage beantworten und eine Verbindung zur Geschichte herstellen.

**Geschätzte Dauer der Übung:**

15 - 20 Minuten.

**Übertragbarkeit der Übung:**

Aufmerksamkeit und Anpassungsfähigkeit, vielfältiges Denken, Schulung des unkonventionellen Denkens.

**C8 Wähle ein Tier und bewege dich wie dieses Tier**

Diese grundlegende Pantomime-Übung hilft, Bewegungsmerkmale zu erkennen, die geistige und körperliche Vorstellungskraft, Kreativität und die Übertragung von Persönlichkeitsmerkmalen auf eine andere Ebene, zu steigern.



**Ziel der Übung:**

- - Üben der Beobachtungsgabe durch die Reduktion auf das Wesentliche.

**Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden haben ein paar Minuten Zeit, um über ein Tier nachzudenken und kurz anzuprobieren, wie sich dieses Tier verhält und bewegt. Dann, mit oder ohne Musik (Musik hilft hier zunächst), kann man die halbe Gruppe gemeinsam improvisieren lassen, zunächst soll jede\*r sein Tier finden und erarbeiten, dann wird in der Rolle Kontakt aufgenommen. Die andere Gruppe beobachtet. Danach wechselt die Gruppe. Zum Abschluss wird eine kurze Feedbackrunde gemacht.

**Geschätzte Dauer der Übung:**

30 Minuten.

**Übertragbarkeit der Übung:**

Sich in die Körperlichkeit und den Gemütszustand von etwas Fremdem hineinversetzen können. Besondere Eigenschaften in einer anderen Körpersprache darstellen.

**C9 Szenen anhand eines Objekts in Zweiergruppen nachspielen**

**Ziel der Übung:**

- Unkoordinierte Kommunikation mit dem\*der Partner\*in, Kreativität und Reaktionsfähigkeit.

**Beschreibung der Übung:**

Ein gewöhnlicher Alltagsgegenstand wird zu etwas Neuem, Besonderem oder sogar Abstoßendem, je nachdem, wie eine Person darüber spricht. Die andere Person greift die Geschichte auf und reagiert spontan darauf.

**Geschätzte Dauer der Übung:**

15 - 20 Minuten.

**Übertragbarkeit der Übung:**

Strukturen aufbrechen, offen sein, sich überraschen lassen, sich keine Beschränkungen auferlegen.



## **C10 Erzählen von Geschichten mit Gesten, die von jemand anderem gemacht werden**

### **Quelle:**

Keith Johnstone.

### **Ziel der Übung:**

- Darstellungs- und Reaktionsfähigkeit üben,
- parallele Prozesse trainieren.

### **Beschreibung der Übung:**

Zwei Personen werden eins: Die beiden Personen sitzen hintereinander. Die vordere Person hält ihre Hände hinter dem Rücken verborgen. Die hinten sitzende Person streckt ihre Arme unter den Achseln der vorderen Person durch. Die vordere Person erzählt eine Geschichte, die hintere Person illustriert die Geschichte mit ihren Händen durch Gesten.

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

20 Minuten.

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Beziehen Sie Teamkolleg\*innen mit ein, seien Sie offen, akzeptieren Sie das Unerwartete und reagieren Sie spontan. Seien Sie in der Lage, auf unvorhergesehene Aktionen zu reagieren.

## **C11 Das Märchen**

### **Quelle:**

Aufbau Frank Baumstark und Signe Zurmühlen.

### **Ziel der Übung:**

- Üben, Phantasie mit Logik und Statusarbeit in einem bestimmten Format zu verbinden.

### **Beschreibung der Übung:**

Eine Person erzählt vor der Gruppe ein Märchen. Am besten macht sie sich vorher ein paar Notizen, damit sie sich nicht zu sehr in der Geschichte verliert und ein Ende findet. Die Erzählung beginnt mit: „Es war einmal...“

Wenn es gut funktioniert, kann die Übung weiterentwickelt werden, indem der\*die Trainer\*in an einem bestimmten Punkt auf Person B zeigt, während Person A die Geschichte erzählt, und B muss nun fortfahren.



**Geschätzte Dauer der Übung:**

35 - 45 Minuten.

**Übertragbarkeit der Übung:**

Halten Sie sich nicht zu sehr an das Alltägliche, spielen Sie mit der Phantasie, als Erzählübung kann es die Grundlage für gestische Arbeit, Spannungsbögen sowie die Arbeit an bekanntem Textmaterial sein.

**C12 Gespräch mit einem Freund, Feedback**

**Quelle:**

Entwickelt von Frank Baumstark, Gregor Weber und Signe Zurmühlen.

**Ziel der Übung:**

- Einfühlungsvermögen entwickeln, Kreativität, Phantasie und Feedback üben.

**Beschreibung der Übung:**

Es werden Paare gebildet, die ohne Vorbereitung ein fiktives Gespräch beginnen, das lebendig bleiben muss. Tipp: Es ist besser, nicht über alltägliche Themen zu sprechen, es ist oft einfacher, über Probleme oder sogar das Gegenteil zu sprechen.

**Geschätzte Dauer der Übung:**

20 - 25 Minuten.

**Übertragbarkeit der Übung:**

Aufmerksam zuhören, ohne Vorkenntnisse schnell reagieren können, sich auf jemanden einstellen können, ohne die Möglichkeit zu haben, sich vorzubereiten.

**C13 Geschichtenerzählen und Wiederholungen**

**Quelle:**

Aufbau durch Frank Baumstark.

**Ziel der Übung:**

- Erlernen der kreativen Entwicklung und Wiederholung kohärenter Zeilen in einem vorgegebenen Format.



### **Beschreibung der Übung:**

Jemand erzählt eine Geschichte, und eine andere Person erzählt diese Geschichte noch einmal, im Idealfall auf dieselbe Weise.

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

25 - 30 Minuten.

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Die Übung hilft dabei, die Wahrnehmung und Wiedergabe des Gehörten zu üben. Was fällt auf? Was vom Erzählten wird ausgelassen?

Waren die Inhalte der Geschichte und der körperliche Ausdruck bei der Wiederholung richtig?

## **D KURZE SZENEN / EINFACHES SCHAUSPIEL**

### **D1 "Schmidt-Szenen"**

#### **Quelle:**

Keith Johnstone.

#### **Ziel der Übung:**

- Sich des eigenen Status bewusst werden,
- Kommunikation über den Status zu üben,
- Sich darin üben, die Empathie zu steigern.

#### **Beschreibung der Übung**

Eine Übung in Form eines Rollenspiels.

- Der\*die Trainer\*in erklärt, dass die Teilnehmenden in einer Szene den\*die Chef\*in und Herrn Schmidt spielen werden.
- Er bittet den\*die erste\*n Freiwillige\*n, die Rolle des\*der Chef\*in zu übernehmen.
- Dann bittet er eine zweite Person, die Rolle von Herrn Schmidt zu spielen.
- Die Schauspieler\*innen werden gebeten, die Szene darzustellen.
- Danach folgt eine Feedback-Runde.
- Anschließend wechselt das Paar die Rollen.
- Es folgt eine weitere Feedback-Runde.

Dann folgt ein weiteres Paar.



Hinweis: Der\*die Trainer\*in sollte den\*die Chef\*in fragen, ob er\*sie die Rollen tauschen möchte.

**Vorschlag für einen alternativen Ansatz:**

In den folgenden Runden kann ein und derselbe Chef\*in von mehreren Schmidts (einem nach dem anderen) angesprochen werden, um verschiedene Ansätze zu erleben und verschiedene Reaktionen zu testen.

Der\*die Trainer\*in kann die Teilnehmenden auffordern, die Szene in verschiedenen Stauseinstellungen zu spielen: hoch/niedrig, h/h, n/h, n/n.

**Material:**

ausgedruckter Text - entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden; 2 Stühle, ein Schreibtisch/Tisch; ein Raum, der groß genug ist, um verschiedene Arten von Arrangements zu ermöglichen.

SCHMIDT-Szenario(s) zum Ausdrucken:

.....  
SCHMIDT-Szene(n)

*Klopfen*

*Chef:* "Herein! Oh Schmidt, Sie sind es. – Wissen Sie, warum ich Sie gerufen habe?"

*Schmidt:* "Nein!"

Chef drückt Schmidt die Zeitung in die Hand - Schmidt sieht sich die Zeitung an.

*Schmidt:* "Ich hatte gehofft, dass Sie das nicht mitbekommen würden."

*Chef:* "Sie wissen, dass wir niemanden einstellen können, der vorbestraft ist."

*Schmidt:* "Können Sie es sich nicht noch einmal überlegen?"

*Chef:* "Auf Wiedersehen - Schmidt!"

*Schmidt:* "Ich wollte deinen Scheißjob sowieso nie!"

.....

In der Feedback-Diskussion kann es darum gehen, was für den jeweiligen Status typisch ist, wie sich die Schauspieler\*innen in der jeweiligen Rolle fühlen, was gut funktioniert hat und was nicht.

Das erwartete Ergebnis wird sich aus der Feedback-Diskussion ergeben:

Fragen an den\*die Chef\*in:

- Welches Ziel haben Sie verfolgt?
- Welches Ergebnis wollten Sie erreichen? Waren Sie erfolgreich? Warum/warum nicht?



- Haben Sie diese Reaktion des Mitarbeiters erwartet?
- War Ihr Ansatz am effektivsten?
- Welche Reaktion wäre für beide Parteien am wenigsten schädlich?
- Was sollte die Führungskraft tun, um dieses Ergebnis zu erreichen?

An Schmidt:

- Welches Verhalten des Chefs war hilfreich? Was war nicht hilfreich?
- Wie haben Sie sich in dieser Situation gefühlt?

Zusätzliche Ideen für Feedback können sich auf die Frage des Status konzentrieren: was ist typisch für jeden Status; wie haben sie sich in jeder Rolle gefühlt; was hat funktioniert, was nicht.

### **Geschätzte Dauer der Übung:**

Dauer: jede Runde (Paar): ca. 10 Minuten, abhängig von den Schauspieler\*innen

### **Auswirkung der Übung:**

- Die Schmidt-Szene trägt dazu bei, innovatives Denken und Suchen nach neuen Lösungen anzuregen;
- Es fördert Kommunikation, Kreativität, Empathie, Flexibilität;
- Es fördert die Selbstwahrnehmung verschiedener Rollen und Status.

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Die Übung lässt sich leicht auf Trainings zum Thema Kommunikation anwenden, da sie deutlich zeigt, wie viele verschiedene Gefühle/Gedanken/Dynamiken bei einem so kurzen und einfachen Dialog auftreten können. Die Teilnehmenden können diese Übungen durchführen, indem sie jedes Mal andere Gefühle und Ziele wählen, die sie erreichen wollen, und sie werden die Kommunikationswege erkennen, die sie jedes Mal verwenden. Unter Anleitung des\*der Trainer\*in werden sie aufgefordert, jedes Mal, wenn sie die Szene spielen, die Unterschiede in der Körpersprache zu erkennen, den Unterschied im Tonfall, die Geschwindigkeit, mit der sie sich bewegen, wie ihr Körper reagiert. Eine großartige Übung, nicht nur für die Darsteller\*innen, sondern auch für alle, die sie beobachten und Feedback geben können.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

#### **Stimmen von Teilnehmenden:**

"Die Schmidt-Szenen waren eine echte Offenbarung, wenn man eine solche Übung noch nicht gemacht hat. Nicht nur, weil wir alle die Bedeutung des Subtextes in einem einfachen Dialog verstehen, sondern weil wir uns selbst und die Entscheidungen, die wir auf der Bühne - und im Leben - treffen, überprüfen können. Was ist unser erster Ansatz, wenn wir



aufgefordert werden, diese Szene zu spielen? Wo führt uns unser Verstand zuerst hin? Spielen wir den Klugen? Die Aufreizende? Ziehen wir es vor, den Chef oder den Angestellten zu spielen? Es war erstaunlich, wie viele verschiedene Geschichten an diesem Tag entstanden sind. Was tun wir, wenn wir plötzlich improvisieren müssen? Hören wir unserem Partner auf der Bühne zu und auch im Leben? Eine sehr nützliche Übung, die uns die Komplexität der Kommunikation, des Lebens und des Selbst offenbart; neben unseren schauspielerischen Fähigkeiten - oder deren Fehlen (was allerdings nicht so wichtig ist für den Lernprozess).

„Die Übung hat mir gezeigt, wie wichtig selbst kleine Aktivitäten für alle Mitarbeitenden sind.“

"Ich war überrascht von der Kraft dieser oberflächlich betrachtet kleinen Übung. Es kann so viel daraus abgeleitet werden. Das Feedback kann folgendermaßen aussehen: Wie haben Sie Ihre Strategie entwickelt, konnten Sie das umsetzen, was Sie geplant hatten, wenn Sie Ihre Strategie geändert haben - was hat das beeinflusst, sind Sie der anderen Person gefolgt oder haben Sie geführt, wer war ein guter Zuhörer - woher wissen wir das? - usw."

### **Empfohlene Quellen für das Selbststudium:**

- "Schmidt-Szenen" von Keith Johnston mit dramaturgischen Effekten wie Hoch-/Tief-Status, Status erhöhen oder verkleinern Übungen.
- Avolio, B. J., Waldman, D. A., & Einstein, W. O. (1988). Transformational leadership in a management simulation game: Impacting the bottom line. *Group & Organization Studies*, 13: 59-80.
- Landry, L., 2019. 8 Essential Leadership Communication Skills | HBS Online - Harvard Business School Online. [online] Business Insights - Blog. Verfügbar unter: <https://online.hbs.edu/blog/post/leadership-communication>.

## **D2 "Das Spiel des\*der König\*in"**

### **Quelle:**

Keith Johnstone.

### **Ziel der Übung:**

- Verbesserung des Bewusstseins und der Fähigkeiten zur verbalen und nonverbalen Kommunikation.
- Sich der unendlichen Anzahl von Taktiken bewusstwerden, die zur Einflussnahme eingesetzt werden können.

### **Beschreibung der Übung**



Der\*die Trainer\*in erklärt die Aufgabe: Eine\*r von euch wird der\*die König\*in sein und die anderen werden Diener\*in sein, die versuchen, seiner\*ihrer Majestät zu gefallen, damit ihr am Leben bleiben könnt. Ihr werdet euch dem\*der König\*in eine\*r nach dem anderen nähern und versuchen, ihm\*ihr zu gefallen. Wenn der\*die König\*in unzufrieden ist, schnippt er\*sie mit den Fingern und der\*die Diener\*in muss sich entfernen. Dann kann es der\*die nächste Diener\*in versuchen.

Das kann bis ins Unendliche gehen oder bis der\*die Gewinner\*in feststeht. Der\*die "Gewinner\*in" ist der\*die Diener\*in, der\*die am längsten am Leben bleibt / nicht weggeschickt wird.

Nach der Bekanntgabe des\*der Gewinner\*in bittet der\*die Trainer\*in eine\*n andere\*n Freiwillige\*n, die Rolle des\*der König\*in zu übernehmen.

Option: Wenn alle "zurückgeschickt" wurden oder niemand eine Idee hat, wie es weitergehen soll, kann der\*die Trainer\*in fragen, ob eine der Diener\*innen eine zweite Chance haben möchte, und sie ermutigen, sich dem\*der König\*in ein zweites Mal zu nähern.

### **Ausstattung:**

1 Stuhl/Sessel.

Das Ergebnis wird sich aus der Feedback-Diskussion ergeben:

Fragen an die Personen, welche den\*die König\*in dargestellt haben:

- Wie haben Sie sich in dieser Rolle gefühlt?
- Was hat Ihnen gefallen/was hat Ihnen nicht gefallen?
- Welche Strategien des\*der Diener\*in haben funktioniert? Warum?
- Wie würden Sie auf sich selbst zugehen, wenn Sie ein\*e Diener\*in wären? Was würde Sie überzeugen?
- Jetzt, wo Sie etwas über sich selbst herausgefunden haben - wo können Sie diese Informationen in Ihrer Arbeit (Ihrem Leben) einsetzen?

Fragen an die Personen, welche den\*die Diener\*in dargestellt haben:

- Wie haben Sie Ihre Strategien ausgewählt? Aus welchen Gründen haben Sie Ihre Entscheidungen getroffen?
- Welche der akzeptierten Ansätze haben sich bewährt?
- Wie haben Sie sich angesichts der Reaktionen des\*der König\*in gefühlt?
- Gibt es Arbeitssituationen, mit denen Sie diese Erfahrung vergleichen können?
- Wie gehen Sie mit Statusunterschieden am Arbeitsplatz um?
- Was sind die Erkenntnisse, die man gelernt hat und die man im "echten Leben" anwenden kann?

### **Geschätzte Dauer der Übung:**



Ungefähr 3-5 Minuten für jede sich nähernde Person. 20 Minuten für die gesamte Szene.

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Es handelt sich um eine Übung zur Bewusstmachung von Rollen und wie sich das eigene Verhalten mit der Rolle verändert.

Der Ausgangspunkt für jede Innovation sind Bedürfnisse und Erwartungen. Die Teilnehmenden üben, wie wir die Bedürfnisse von jemandem befriedigen können, so dass diese Übung in Verkaufstrainings und Schulungen zu Verhandlungskompetenzen eingesetzt werden kann.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

#### **Stimmen von Teilnehmenden:**

"Ich fand diese Übung anfangs ungeeignet, aber dann habe ich verstanden, wie die eigene Statuswahrnehmung das Denken und Kommunikationsverhalten steuert. Das ist sicherlich wichtig für alle, die ihr statusbezogenes Verhalten einschränken und auf Schwierigkeiten stoßen. Das gilt sowohl für den Status der Führungsebene, aber auch für die Wahrnehmung des vermeintlich unterlegenen Status."

"Mir ist klar geworden, wie wichtig das Wissen um die Bedürfnisse und Erwartungen anderer in der Kommunikation ist."

"Diese Übung war in der Tat etwas seltsam, denn wenn man jemanden wirklich nicht kennt und keine Ahnung hat, was er oder sie will oder für wertvoll oder interessant hält, wird es in gewisser Weise etwas chaotisch. Außerdem zeigt es die große Veränderung, die wir alle erleben, wenn wir in einer Statusposition sind. Sogar in einem Spiel können wir viel strenger werden und uns für wichtig halten und einfach alles ablehnen, Leute einfach wegschicken, was, wie ich finde, das Feedback sein sollte, das wir mit nach Hause nehmen. Wie Macht uns sogar in einem Spiel verändern kann."

## **D3 Der Wochenmarkt**

### **Quelle:**

Übung, Aufbau und Beschreibung: Signe Zurmühlen.

### **Ziel der Übung:**

- Die Erfahrung, jemanden zu überzeugen.
- Was bedeutet die Körperhaltung, die Mimik,
- wie spreche ich jemanden an, der\*die hinterhältig ist?

### **Beschreibung der Übung**



Der\*die Trainerin beschreibt die Situation auf einem Markt: "Es ist Markt in .....(z.B. Köln)"  
Eine Gruppe von gleich vielen Teilnehmenden wird in Gruppe A und Gruppe B unterteilt.  
Gruppe A sind die sogenannten Verkäufer\*innen, Gruppe B die potenziellen Marktbesucher\*innen und Käufer\*innen. Jede\*r bekommt ein Budget (Spielgeld).  
Die As wählen ein imaginäres Produkt und versuchen, es den Bs auf dem Markt zu verkaufen.  
Sie dürfen jede Art von Gespräch verwenden, um das Ziel zu erreichen, das von ihnen angebotene Produkt zu verkaufen. Die Bs wollen sich nur auf dem Markt umsehen und kein Geld ausgeben. Sie können aber etwas kaufen, wenn ein A sie davon überzeugt.  
Nach 5-10 Minuten zählen sie, wer von ihnen das meiste "Geld" verdient hat.

- Wer war überzeugend? Und warum?
- Welche Techniken wurden eingesetzt?

Jetzt tauschen As und Bs die Rollen. Jede\*r behält sein\*ihr Spielgeld, und das Spiel beginnt mit vertauschten Rollen von vorne.

- Wer war jetzt überzeugend?
- Hat sich etwas geändert?

**Geschätzte Dauer der Übung:**

Eine Sitzung - 25-20 Minuten.

**Übertragbarkeit der Übung:**

Übungen für Kommunikation, Wettbewerb, Durchsetzungsvermögen, Entschlusskraft.

## **4. ENTWICKLUNG EINER SZENE ENTSPRECHEND DES BEDARFS IM TRAINING**

**Was ist eine Szene?**

Eine Szene ist eine szenische Darstellung einer Handlung oder Interaktion auf der Bühne, basierend auf einem Drehbuch oder einer Improvisation. Die Szene dient als Kern des theaterbasierten Trainings zur Klärung von Sachverhalten, die Gegenstand des Trainings sind und daher in dem Curriculum eines Trainings eingebettet sind.

Diese Übung dient dazu, vorab Szenen für die spezifischen Bedarfe eines Trainings zu entwickeln.

**Quelle:**

Arbeitsblatt "Storyboard": Signe Zurmühlen.

**Ziel der Übung:**



- Selbstbewusster und kompetenter in herausfordernden Situationen zu werden, indem man dies in Szenen übt und Rückmeldungen über die eigene Wirkung und das eigene Verhalten bekommen und Hinweise oder Anregungen, noch besser zu handeln.

### **Beschreibung der Übung**

Um die Selbstwahrnehmung und die Kameraarbeit zu verbessern, sollten die Teilnehmenden zunächst eine Handlung und ein Storyboard für eine herausfordernde Situation schreiben, z. B. eine bevorstehende Präsentation oder einen Videoanruf. Dazu sollten die Teilnehmenden Folgendes festlegen:

- Was ist das Thema der Szene?
- Wer sind die Figuren?
- Was wollen die Figuren in der Szene?
- Welche Art von Beziehung haben die Figuren zueinander?
- Wo sind wir?
- Was tun die Figuren am Anfang der Szene körperlich?
- Was ist die Handlung der Szene?
- Was ist der Hauptkonflikt in der Szene?
- Wie beginnt die Szene?
- Wann beginnt der Konflikt? Und wie?
- Gibt es einen Wendepunkt?
- Wie endet die Szene?
- Haben Sie am Ende eine Lösung? Oder eine Frage?
- Was wollen Sie mit dieser Geschichte erreichen?
- Wie ist der zeitliche Ablauf der Szene? Was passiert wann?

Danach ist auch bekannt, welche Art von Bühnenrequisiten für die Szene benötigt werden. Um die Szene zu spielen, wird ein ruhiger, ungestörter Raum benötigt.

Nach dieser Vorbereitung werden die einzelnen Szenen zu vorbereiteten Themen gespielt. Idealerweise werden sie mit der Kamera aufgezeichnet, so dass sie anschließend gemeinsam angeschaut werden können. Dann ist das Feedback der Gruppe und des\*der Trainer\*in sehr wichtig. Es hilft den Teilnehmer\*innen, über ihr Verhalten und den Eindruck, den sie hinterlassen, nachzudenken. Idealerweise werden die Szenen dann noch einmal abgespielt, damit die Teilnehmer\*innen die Vorschläge zur weiteren Verbesserung einbauen können.

Für das Video-Feedback werden eine Kamera, ein Mikrofon und eine Möglichkeit zum gemeinsamen Betrachten der aufgenommenen Szene (z.B. großer Monitor, Beamer, Soundanlage) benötigt.

### **Geschätzte Dauer der Übung:**



Die Dauer hängt sehr stark von der Anzahl der Teilnehmenden und der Länge der Szenen ab. Es ist hilfreich, den Szenen ein Zeitlimit zu geben, z.B. 5 Minuten. Wenn Video-Feedback möglich ist, sollte berücksichtigt werden, dass alle die Szene noch einmal sehen und anschließend Feedback geben, was viel Zeit in Anspruch nimmt.

### **Übertragbarkeit der Übung:**

Jede herausfordernde Situation kann vorbereitet und "geübt" werden, indem man sie in einer sicheren Trainingsumgebung durchführt und individuelles Feedback erhält, um sich durch die Unterstützung der anderen zu verbessern.

### **Persönliches Feedback der Teilnehmenden zu dieser Übung**

Bezüglich des Transfers in den Alltag zeigt sich, dass jede\*r die herausfordernde Szene bis ins Detail definieren sollte, was schwieriger ist, als man vielleicht denkt. Außerdem sollte man offen für Feedback und Kritik sein, was manchmal schwierig ist. Alle Szenen zeigen in gewisser Weise die Persönlichkeiten und die Art und Weise, wie die Teilnehmenden die Dinge wahrnehmen und welche Entscheidungen sie in der Szene und im wirklichen Leben treffen. Dies kann also eine sehr hilfreiche und beeindruckende individuelle Lernerfahrung sein, die sehr aufschlussreich ist.

### **Empfohlene Quellen für das Selbststudium**

- Johnstone, Keith, 2018: Impro: Improvisation and the Theatre, Bloomsbury, 2018
- Johnstone, Keith, 2014: Impro for storytellers, Bloomsbury, 2014
- Stengl, I.; Strauch, T., 1996: Stimme und Person, Klett-Cotta, 1996



## 5. „REFLEXION DES TAGES“

### **Reflexion und Feedback als wichtiger Teil des Trainingsprogramms!**

Die Anwendung von theaterbasierten Methoden und Übungen in einem Trainingsprogramm zielt darauf ab, das "Lernen" der Teilnehmenden zu verbessern. Dies ist möglich durch die Schaffung einer Vielzahl von Situationen mit direkter Handlung, die unmittelbare Erfahrungen, Empfindungen, Emotionen und "Heureka-Momente" in Bezug auf die Ziele des Trainings erzeugen. Diese Art des Lernens kann als spezifischer Ausdruck des Konzepts des "Erfahrungslernens" gesehen werden (Raelin 2008).

Erfahrungslernen postuliert den Wert eines "vollständigen Lernzyklus", einschließlich "konkreter Erfahrung" (1), gefolgt von "reflektierender Beobachtung" (2), "abstrakter Konzeptualisierung" (3) und "aktivem Experimentieren" (4), was zum Beginn eines neuen Zyklus mit anderen Einstellungen und Fähigkeiten führt. Die Schritte (1) und (2) können typischerweise in einem Trainingskurs absolviert werden und führen zur Identifizierung eines Verfahrens für die Schritte (3) und (4), um die gewonnenen Erkenntnisse auf die unterschiedliche Situation im Unternehmen zu übertragen, einschließlich der Bemühungen, bestehende Verfahren oder Strukturen zu ändern, um ein evolutionäres Ziel zu erreichen (Schritte 3 und 4).

Dieses Konzept wird im Curriculum durch die Einbeziehung von Reflexionsrunden durch die Teilnehmenden in einer kurzen Form für jede Übung (s. entsprechende Abschnitte in den vorherigen Kapiteln) und durch eine abschließende „Reflexion des Tages“ umgesetzt. In diesen Reflexionen werden die wichtigen Ergebnisse und Erkenntnisse in Bezug auf das Gesamtziel des Kurses ausgetauscht, gesammelt und diskutiert.

Die Reflexionen der verschiedenen Tage während des LTTA erwiesen sich als sehr wertvoll für (1) das Verständnis des Gesamtkonzepts des Trainingskurses und die Interdependenz der verschiedenen Elemente und (2) die Entwicklung eines klaren Bildes davon, wie man die persönlichen Erfahrungen als Teilnehmende in gezielte Trainingsmodule für die jeweiligen Umgebungen und Unternehmen "zu Hause" übertragen kann. Dazu gehörten die folgenden beispielhaften Erinnerungen und Erkenntnisse:

- Bedeutung der Entwicklung einfacher und klarer Möglichkeiten zur Darstellung persönlicher Erfahrungen in Lehrvideos, in denen das Potential einer Übung erfolgreich vermittelt wird.
- Einige körperorientierte Metaphern und Erfahrungen lassen sich einfach auf Prozesse und Strukturen in Unternehmen übertragen und - als Schwerpunkte von THENOVA - auf Veränderungs- und Innovationsprozesse. Beispiele: Fokussierung,



Flexibilität, außer Atem sein, den Kontakt zum Boden verlieren, aus dem Gleichgewicht geraten.

- Viele Spiele und Übungen bieten die Erfahrung von Scham oder Schuld, wenn Fehler und Pannen auftreten, was oft passiert, wenn Unternehmen neue Wege ausprobieren. Es war eine wichtige Erfahrung, eine fehlertolerante Haltung zu entwickeln, ja sogar extra Spaß zu haben, wenn "Fehler" auftreten. In der Reflexion bringen sie oft die wertvollsten Erkenntnisse.
- Die Kommunikation wird klarer und die Zusammenarbeit wird einfacher, wenn die kommunizierten Elemente wie Sätze und Geschichten ("Bytes") kürzer werden. Ein typisches Feedback des Trainers: "Sei dümmer! Keep it simple!"
- Die Kraft der Körperaktivierung zur Erzeugung von Energie in einer ganzen Gruppe wurde eindeutig als Potenzial zur Unterstützung schwieriger und komplexer interner Prozesse gesehen ("Wärmen Sie sich immer auf!"). Der Wert des "Atems" wurde im Zusammenhang mit der Agilität eines Unternehmens diskutiert (Hinweis des Trainers: "Hören Sie nicht auf zu atmen!").
- Es wurden viele Ähnlichkeiten zwischen Übungen und alltäglichen Abläufen entdeckt, die in Szenen und im transformativen Handeln weitere Verwendung finden könnten. Beispiel: Einen Ball zu werfen, ohne eine Person anzusehen, ähnelt dem Versenden einer E-Mail.
- Die Reflexion selbst wurde bald als "Ernte der Früchte der Arbeit" bezeichnet und als unverzichtbar für das Lernen im Unternehmen.
- Als komplexere Szenen einbezogen wurden, wurde deutlich, dass das Risiko von Missverständnissen und der Nichterfüllung der Erwartungen eines Unternehmens zunahm. Eine Zusammenfassung aus der Reflexion: "Beginnen Sie mit einem Unternehmen/einer Gruppe, das/die mit dieser Erfahrung einigermaßen vertraut ist. Betreten Sie nicht einen neuen Markt mit einem neuen Produkt."
- Brechen Sie eine Übung nicht ab und gehen Sie nicht weiter, ohne dass die Gruppe tatsächlich Erfolg hat (und etwas lernt). Wenn Sie in eine Sackgasse geraten, halten Sie an, denken Sie nach und entwickeln Sie Alternativen mit einer höheren Erfolgswahrscheinlichkeit.
- Finden Sie Methoden, um Reflexionsrunden präzise und schnell durchzuführen. Nicht jede\*r ist in der Lage, aufmerksam zu bleiben und selbst niedrig hängende Früchte zu "ernten".
- In einer abschließenden Reflexion wurde die Eignung der verschiedenen Übungstypen für unterschiedliche Unternehmenstypen und Situationen reflektiert. Müssten Übungen ausgewählt werden? Ein besonderes Augenmerk wurde auf die "Körper"-Übungen gelegt. Einerseits erlebten die Teilnehmenden den hohen und unmittelbaren Wert und die Übertragbarkeit in Bilder für Unternehmenssituationen



und -prozesse ("Was wäre der Körper eines Unternehmens? Wer würde welchen Teil übernehmen?"), andererseits kann die Arbeit mit dem Körper einen hohen Stress für Teilnehmende und Gruppen bedeuten, die es nicht gewohnt sind, "loszulassen". Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass professionelle Trainer\*innen (Schauspieler\*innen!) einbezogen werden sollten, um das notwendige Bewusstsein und eine sichere Umgebung für alle zu gewährleisten.

**Quelle:**

Joe Raelin (2008): Arbeitsgestütztes Lernen: Brückenschlag zwischen Wissen und Handeln am Arbeitsplatz. John Wiley & Söhne



## 6. STRUKTUR DER LTTA

### Überblick über die transnationalen Lern-, Lehr- und Ausbildungsaktivitäten (LTTA)

Die LTTA war integraler Bestandteil des THENOVA-Projekts und diente verschiedenen Zielen:

- Erstens zielte diese Aktivität darauf ab, Teilnehmenden von THENOVA-Partnerinstitutionen die Möglichkeit zu bieten, ihre eigenen Trainings für KMU-Mitarbeitende unter Einbezug einer großen Vielfalt an Theatermethoden zu entwickeln und durchzuführen. Daher kann diese Aktivität auch als „Train-the-Trainer“ bezeichnet werden.
- Zweitens ermöglichte die LTTA die Validierung des Theatertrainingsprogramms für KMU-Trainer\*innen.

Mit anderen Worten: Während der LTTA wurden alle im vorliegenden Dokument beschriebenen Übungen und Feedbackrunden in sicherer Umgebung mit 12 Teilnehmenden (KMU-Trainer\*innen) geübt. Diese wurden von professionellen Künstler\*innen (Trainer\*innen) des Netzwerks Rhenania (Köln, Deutschland) angeleitet, und zwar:

Frank Baumstark,  
Gregor Weber,  
Signe Zurmühlen.

#### Die relevanten Ergebnisse der LTTA waren:

- LTTA-Teilnehmende (Trainer\*innen) erlangten praktische Fähigkeiten, um ihre eigenen Theater-Trainingseinheiten zu entwickeln;
- Die Qualität, Durchführbarkeit und Innovationskraft des vorliegenden von THENOVA-Partner\*innen entwickelten Trainingsprogramms für KMU-Trainer\*innen wurde bestätigt und konnte daher für eine weitere Anpassung und (Wieder-)Nutzung empfohlen werden.

#### LTTA-Gesamtrahmen:

Dauer: 5 Tage (von 09:00 bis 17:00 Uhr);

Umsetzung: persönlich vor Ort;

Veranstaltungsort: Köln (Deutschland), Kunsthaus Rhenania und Theater Metropol.

Nachfolgend wird die Struktur der 5-tägigen LTTA vorgestellt, die für Bildungsanbieter nützlich sein könnte, die daran interessiert sind, das Trainingsprogramm für KMU-Trainer\*innen in ihr Portfolio aufzunehmen:



Vormittag, 9:00 - 12:30 Uhr

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
<b>Thema des Tages: Kommunikation</b>	<b>Thema des Tages: Selbstmotivation</b>	<b>Thema des Tages: Selbstwahrnehmung und Kameraführung</b>	<b>Thema des Tages: Innovationsmanagement</b>	<b>Thema des Tages: Teamentwicklung</b>
Einführung	Willkommen	Willkommen	Willkommen	Willkommen
Übungen zur grundlegenden Körperwahrnehmung (Kapitel 3, Übungen A)	Übungen zur grundlegenden Körperwahrnehmung (Kapitel 3, Übungen A)	Übungen zur Stimme (Kapitel 3, Übungen B)	Übungen zu Stimme und Gruppenbewusstsein (Kapitel 3, Übungen B)	Auswahl der Lieblingsübungen
Übungen zum Gruppenbewusstsein (Kapitel 3, Übungen A)	Übungen zum Gruppenbewusstsein (Kapitel 3, Übungen A)	Impro-Szenen basierend auf zufällig ausgewählten Notizen (Kapitel 3, Übungen C)	Impro: Szenen zu einem Objekt in Zweiergruppen spielen (Kapitel 3, Übungen C)	Übungen zur Stimme (Kapitel 3, Übungen B)
Grundlegende Stimmübungen (Kapitel 3, Übungen B)	Grundlegende Stimmübungen (Kapitel 3, Übungen B)	Impro: eine Geschichte anhand eines Bildes erzählen und Fragen des Publikums beantworten (Kapitel 3, Übungen C)	Impro: Erzählen einer Geschichte mit Gesten, die von einer anderen Person ausgeführt werden (Kapitel 3, Übungen C)	Der Wochenmarkt (Kapitel 3, Übungen D)
Feedback zu den Übungen (Kapitel 5)	Phantasiesprache reden (Kapitel 3, Übungen C)	Impro: Wähle ein Tier und bewege dich wie dieses Tier	Improtheater zum Thema Selbstmotivation, gespielt von	Impro: Das Märchen (Kapitel 3, Übungen C)



		(Kapitel 3, Übungen C)	einer Teilnehmerin	
	Das Spiel des*der König*in (Kapitel 4)			Parallele Veranstaltung: Blind Date Erfahrung

Mittagspause

Nachmittag, 14:00 - 17:00 Uhr

Diskussion und Reflexion	Diskussion/Reflexion: Wie unterstützen die Übungen die Projektziele (Kapitel 5)	Spielen von Szenen zu vorbereiteten Themen: Kommunikation Selbstmotivations Selbst-Bewusstsein Innovationsmanagement Teambildung und Feedback (Kapitel 4)	Verbesserung und Weiterentwicklung der Szenen: Schreiben des Plots und Storyboards und Spielen der Szenen zu vorbereiteten Themen, Feedback (Kapitel 4)	Weitere Ausarbeitung der Szenen: Schreiben des Plots und des Storyboards und filmische Aufzeichnung der Szenen in verschiedenen Takes (Kapitel 4)
Improvisation von Spielszenen auf der Grundlage von "Schmidt-Szenen" (Kapitel D)	Impro: Geschichtenerzählen und Wiederholung (Kapitel 3, Übungen C)	Feedback zu den Übungen und dem Tag (Kapitel 5)		
Gruppenbewusstseinsübung "Maschinenbau" (Kapitel C)	Impro-Theater: mit einem*r Freund*in sprechen (Kapitel 3, Übungen C)			



Feedback zu den Übungen und dem Tag ( <i>Kapitel 5</i> )	Feedback zu den Übungen und dem Tag ( <i>Kapitel 5</i> )			
---	---	--	--	--