



**ENTZÜNDEN SIE  
KREATIVITÄT.**

## VORWORT

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an meinem Impro-Workshop für Trainer.

Es war mir eine große Freude, dass sich die anfängliche Irritation einzelner Teilnehmer ( Ein Workshop ohne Stühle ? ) in begeistertes Mitmachen in unserem SpielRaum gewandelt hat.

Die nachfolgende Übersicht enthält insgesamt 14 Spiele – von denen Sie einzelne bereits in dem Workshop selbst ausprobieren und testen konnten.

Wenn Sie für die Umsetzung in Seminaren und Trainings ergänzende Informationen zu der Einen oder anderen Übung benötigen, freue ich mich auf Ihren Anruf oder Ihre eMail.

Natürlich können Sie diese Übersicht auch gerne weitergeben und anderen zur Verfügung stellen – bitte unter Angabe der Quelle und des Urhebers.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung und beim spielerischen Einsatz !

*STEFAN LAPENAT*

Eine Bitte habe ich an alle Workshop-Teilnehmer.

Wie wir alle wissen, wachsen wir vor allem durch die Rückmeldungen unserer Teilnehmer ...

Bitte nehmen Sie sich daher 4 Minuten Zeit und füllen Sie mein Feedbackformular aus.

Einfach und schnell im Internet unter <http://www.intelliconsult.de/feedback.htm>

## KONTAKTDATEN

Stefan Lapenat  
Dipl.-Wirtschaftsinformatiker (FH)  
BDVT geprüfter Trainer und Berater

Brandenburger Straße 14  
95448 Bayreuth

Tel. : +49 (0)921 - 7877 986 - 8  
Fax : +49 (0)921 - 7877 986 - 3  
Mobil : +49 (0)175 - 2467 195

eMail : stefan.lapenat@intelliconsult.de  
Web : <http://www.intelliconsult.de>



## \_\_ÜBERSICHT\_\_

### \_\_Begrüßen\_\_

Ziele Bewegung, Körpersprache, Wahrnehmung, Kennen lernen

### \_\_Grüppchen-Bildung\_\_

Ziele Bewegung, Kennen lernen, Schranken abbauen

### \_\_Synchro-Clap\_\_

Ziele Bewegung, Konzentration, Team, Ruhe, Kontakt herstellen

### \_\_Assoziations-Kreisel\_\_

Ziele Konzentration, Kreativität, Assoziation

### \_\_Die Dinge beim Namen nennen\_\_

Ziele Bewegung, Kreativität, Konzentration, Dissoziation

### \_\_Assoziations-Kommando\_\_

Ziele Kreativität, Schnelligkeit, Assoziation, Denken unter Stress

### \_\_Anglerlatein\_\_

Ziele Konzentration, Denken unter Stress

### \_\_Numbers\_\_

Ziele Ruhe, Konzentration, Aufmerksamkeit

### \_\_Patterns\_\_

Ziele Körpersprache, Ruhe, Konzentration, Aufmerksamkeit

### \_\_Gordischer Knoten\_\_

Ziele Konzentration, Teambuilding, Teamwork

### \_\_Assoziations-Sprung\_\_

Ziele Körpersprache, Konzentration, Aufmerksamkeit, Kreativität

### \_\_Impro-Haiku\_\_

Ziele Spontaneität, Kreativität, Freude an Neuem und "Wenig-sinn"

### \_\_Ich bin ein Baum\_\_

Ziele Spontaneität, Kreativität, Bewegung, Auflockerung

### \_\_Freeze - Take\_\_

Ziele Spontaneität, Kreativität, Mut, Bewegung, Auflockerung

## \_\_BEGRÜSSEN\_\_

Freies Bewegen im Raum.

Beim Treffen auf einen anderen Teilnehmer – diesen begrüßen.

Zuerst "normal" – egal was jeder darunter versteht.

Dann ( auf Ansage des Trainers ) in verschiedenen Varianten

Begrüße den Gegenüber ...

- ▶ ... wie einen alten Freund den du lange nicht gesehen hast
- ▶ ... wie jemanden dem du nicht wirklich traust
- ▶ ... wie jemanden den du gleich um einen Gefallen bitten möchtest
- ▶ ... wie jemanden den du nicht ausstehen kannst
- ▶ ... wie jemanden der dich im Seminar immer provoziert hat
- ▶ ... wie jemanden dem du ein Seminar verkaufen möchtest

**Ziele**                    **Bewegung, Körpersprache, Wahrnehmung, Kennen lernen**

## \_\_GRÜPPCHEN-BILDUNG\_\_

Freies Bewegen im Raum.

Der Trainer sagt ein Kriterium an, nach dem sich im Raum nun Gruppen bilden sollen

Es stellen sich alle zusammen, ...

- ▶ mit gleicher Augenfarbe
- ▶ die im gleichen Monat Geburtstag haben
- ▶ mit der gleichen Geschwisteranzahl
- ▶ mit gleichem Sternzeichen
- ▶ die im gleichen Jahrzehnt Geburtstag haben
- ▶ die die gleiche Automarke fahren

Variante

Die Teilnehmer reihen sich in einer Linie nach einem bestimmten Kriterium sortiert auf ...

- ▶ nach der Größe
- ▶ nach dem Alter
- ▶ nach der Haarfarbe (hell bis dunkel)
- ▶ jeder summt einen beliebigen Ton, dann Aufstellen nach der Tonhöhe

**Ziele**                    **Bewegung, Kennen lernen, Schranken abbauen**

## \_\_SYNCHRO-CLAP\_\_

TN bilden einen etwas größeren Kreis mit Bewegungsfreiheit.

Ziel ist es nun einen synchronen Hände-Klatsch-Impuls jeweils weiterzugeben.

Trainer beginnt, wendet sich seinem rechten Nachbarn zu. Über Augenkontakt ist nun das Ziel synchron in die Hände zu klatschen. Der Teilnehmer dreht sich nun wiederum um – sucht den Augenkontakt und klatscht mit seinem Nachbarn synchron. Und so weiter.

**Steigerung 1** Kompletter Richtungswechsel ( Impuls geht generell in andere Richtung )  
Spontane Richtungswechsel ( Impuls wechselt immer wieder Richtung )

**Steigerung 2** Impuls kann quer durch den Raum gehen

**Ziele** Bewegung, Konzentration, Team, Ruhe, Kontakt herstellen

## \_\_ASSOZIATIONS-KREISEL\_\_

TN bilden einen Kreis.

Der erste TN beginnt und gibt ( mit einer Geste ) einen Begriff an seinen rechten Nachbarn.

Der rechte Nachbar wiederholt den Begriff, wendet sich an seinen rechten Nachbarn, assoziiert auf den erhaltenen Begriff und gibt diesen neuen Begriff nun weiter.

**Beispiel** Teppich | Teppich – Persien | Persien – Persil | Persil – Calgon | etc.

**Option** Assoziationen müssen immer mit dem letzten Buchstaben des ersten Worts beginnen

**Ziele** Konzentration, Kreativität, Assoziation

## \_\_DIE DINGE BEIM NAMEN NENNEN\_\_

Freies Bewegen im Raum.

Jeder Teilnehmer geht auf einen Gegenstand zu, berührt diesen und nennt den Namen – bspw. "Du bist ein Lichtschalter.". Dies läuft ca. 3 – 5 Minuten.

Wechsel.

Jeder Teilnehmer geht auf einen Gegenstand zu, berührt diesen und nennt einen ganz anderen Begriff ( auch keine Assoziation ). Bspw. TN berührt Lichtschalter und sagt "Du bist ein Am-boss".

**Ziele** Bewegung, Kreativität, Konzentration, Dissoziation

## ASSOZIATIONS-KOMMANDO

TN bilden eine Reihe. Ein TN steht dem "Assoziations-Kommando" gegenüber.

Erster TN aus der Reihe "schießt" einen Begriff. Der "Delinquent" muss sofort assoziieren.

Nächster TN "schießt" einen neuen ( nicht assoziierten ) Begriff. Und dies schnell.

Assoziiert ein TN aus dem Kommando einen Begriff der kurz vorher fiel, nimmt er die Stelle des Delinquenten ein.

**Option**            **Assoziationen müssen immer mit dem letzten Buchstaben des ersten Worts beginnen**

**Ziele**             **Kreativität, Schnelligkeit, Assoziation, Denken unter Stress**

## ANGLERLATEIN

TN bilden einen Kreis.

Ein TN beginnt mit einem der beiden Impulse.

- ▶ TN sagt "GROSSER FISCH" und zeigt mit seinen Händen einen Fisch von etwa 10 cm Länge. Der Impuls geht nun an den TN rechts.
- ▶ TN sagt "KLEINER FISCH" und zeigt mit seinen Händen einen Fisch von etwa 50 cm Länge. Der Impuls wechselt nun die Richtung.

**Ziele**             **Konzentration, Denken unter Stress**

## NUMBERS

TN bilden einen engen Kreis.

Ein TN beginnt spontan mit der Zahl 1. Ein anderer Teilnehmer erhöht auf 2. Und so weiter.

Beginnen zwei Teilnehmer gleichzeitig mit Sprechen, beginnt der Kreis neu.

**Steigerung**      **Engerer Kreis. Köpfe gesenkt ( kein Augenkontakt mehr möglich )**

**Ziele**             **Ruhe, Konzentration, Aufmerksamkeit**

## \_ PATTERNS \_

TN bilden einen etwas größeren Kreis mit Bewegungsfreiheit. Jeder TN hebt eine Hand.

Es wird eine Kategorie definiert ( bspw. *Bäume* ).

Trainer gibt Begriff an ersten Teilnehmer ( *Eiche* ). Dieser TN merkt sich "seinen" Begriff, senkt die Hand und gibt nun einem anderen TN wiederum einen neuen Namen.

Dies geht solange, bis alle TN einen Begriff haben – der letzte TN gibt einen Begriff an den Trainer, womit der Kreis nun geschlossen ist.

Es hat sich nun ein "Muster" von Verknüpfungen gebildet. Dieses Muster wird mehrfach getestet, in dem der Trainer den ersten Begriff an "seinen" Partner ( die Eiche ) gibt.

Wenn das Muster "sitzt", wird ein neues Muster mit einer anderen Kategorie (Getränke ) ebenso gebildet – wichtig ist, dass jeder TN sich nun einen neuen Partner sucht.

Auch dieses Muster wird mehrfach geübt.

Nun kann der Trainer beide Muster nacheinander auslösen ( Eiche an einen TN, Bier an einen anderen TN ).

Die Anzahl der Muster kann beliebig erhöht werden 😊.

Als letztes Muster kommt das "DU-Muster" hinzu. Analog bekommt jeder TN von einem anderen ein DU und gibt ein DU weiter, bis sich der Kreis wieder beim Trainer schließt.

Der DU-Kreis kann nun parallel zu den anderen Mustern laufen.

Als weitere Steigerung wird nun vereinbart, dass gleichzeitig mit dem DU auch der Platz gewechselt wird. D.h. der TN 1 der sein DU an den TN 3 weitergibt wechselt auf den Platz von TN 3 – der selbst wiederum mit seinem DU an den Platz des TN 5 geht usw.

**Steigerung**      **Patterns mit geschlossenen Augen – dann aber ohne Laufen bei DU**

**Ziele**              **Körpersprache, Ruhe, Konzentration, Aufmerksamkeit**

## \_\_GORDISCHER KNOTEN\_\_

TN bilden einen engen Kreis und schließen die Augen.

Jeder TN streckt beide Arme nach vorne und versucht eine andere Hand zu ergreifen. Sobald jeder TN zwei Hände ergriffen hat werden die Augen geöffnet.

Aufgabe ist es nun den "Knoten" so zu entwirren, dass sich ein Kreis bildet – oder eben so weit wie möglich zu vereinfachen. Hierzu müssen die TN sich verrenken, über oder unter den Armen von Anderen durchsteigen usw.

### **Alternative**

Jeder TN hat einen Holzstab ( ca. 50 cm – 70 cm ) und hält diesen senkrecht nach oben ( mit der rechten Seite den Stab stützend und den rechten Zeigefinger am Stabende ).

In dem Stabbündel in der Mitte legt jeder Spieler seinen linken Zeigefinger auf einen anderen Stab. Ziel ist nun wiederum die Struktur weitestgehend zu entwirren.

**Ziele**                      **Konzentration, Teambuilding, Teamwork**

## \_\_ASSOZIATIONS-SPRUNG\_\_

Freies Bewegen im Raum. Am Boden sind farbige nummerierte Moderationskarten ausgelegt.

Trainer ruft "ROT 3" ( alternativ einen TN-Namen ).

Alle TN bleiben stehen. Der TN der ROT 3 am nächsten steht ( TN 1 ) begibt sich in eine Pose.

Trainer ruft "GELB 2" ( alternativ einen TN-Namen ).

Der TN der GELB 2 am nächsten steht ( TN 2 ), geht zu TN 1 und nimmt eine assoziierte Pose ein – in Kombination mit einem Satz.

**Option 1**                      **Der Trainer lässt weitere TN dazu assoziieren.**

**Option 2**                      **Der Assoziierende sagt immer einen Satz.  
Nachdem eine Szene mit mehreren TN steht und jeder einen Satz gesagt hat, muss in Reihenfolge der Szene jeder TN nochmals einen NEUEN Satz assoziieren.**

**Ziele**                              **Körpersprache, Konzentration, Aufmerksamkeit, Kreativität**

## \_\_IMPRO-HAIKU\_\_

Der Trainer lässt 4er Gruppen ( TN 1 / TN 2 / TN 3 / TN 4 ) bilden.

Diese vier TN werden nun zusammen eine Weisheit / Geschichte in folgenden Schritten erarbeiten.

- ▶ TN 3 denkt sich eine These aus und signalisiert an TN 1 wenn er diese hat.
- ▶ TN 1 formuliert eine eigene These.
- ▶ TN 2 steigert diese These.
- ▶ TN 3 wiederholt die These, die er sich vorher ausdachte ( um Assoziationen zu TN 1 und TN 2 zu vermeiden )
- ▶ TN 4 hat nun die Aufgabe in einer kurzen Weisheit die Thesen von TN 1 und TN 2 mit der These von TN 3 zu verbinden

Nun wird die Nummerierung weiterrotiert. Aus TN 1 wird TN 2 usw.

### Beispiel

- ▶ TN 3 denkt sich aus  
*Bäume bewegen sich nur Wind oder Sturm.*
- ▶ TN 1 beginnt und sagt  
*Goldfische sind nicht mobil.*
- ▶ TN 2 steigert  
*Alle Fische sind in Ihrem Lebensraum – dem Wasser – eingesperrt.*
- ▶ TN 3 spricht seine erdachte These aus  
*Bäume bewegen sich nur Wind oder Sturm.*
- ▶ TN 4 setzt beide Thesen zusammen  
*Bäume bewegen sich bei Sturm und Wind.  
Genauso wie sich Fische im Wasser bewegen können.  
Und doch sind die Fische gefangen in Ihrem Element.  
Genau wie die Bäume in der Erde.  
Fische sind wie Bäume.*

**Ziele**                      **Spontaneität, Kreativität, Freude an Neuem und "Wenig-sinn"**

## \_\_ ICH BIN EIN BAUM \_\_

Ein TN 1 stellt sich vor die Gruppe und mimt einen Baum und sagt "Ich bin ein Baum".

Ein weiterer TN 2 geht mit in das Bild und mimt einen assoziierten Begriff und sagt bspw. "Und ich bin die Sonne".

Ein dritter TN 3 mimt eine weitere Assoziation und sagt bspw. "Und ich bin eine Vogelscheuche".

TN 1 nimmt einen der beiden anderen TN mit aus der Szene. Der übrigen TN positioniert sich neu in der Mitte, wiederholt seine Pose und wiederholt seine Rolle, d.h. TN 3 würde sagen "Ich bin eine Vogelscheuche".

Nun assoziieren wiederum zwei TN hinzu. Und so weiter.

**Ziele**                    **Spontaneität, Kreativität, Bewegung, Auflockerung**

## \_\_ FREEZE - TAKE \_\_

Alle TN stehen in einer Reihe.

Ein TN 1 kommt nach vorne und wird von einem anderen TN x wie eine Statue in eine Pose hineingeformt.

Nach dem Einzählen ( 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - LOS ) beginnt der TN 1 eine Szene aus der Pose heraus zu spielen.

Nach kurzer Zeit "klatscht" sich ein weiterer TN 2 ein, d.h. er klatscht und sagt laut "STOP" – woraufhin der spielende TN 1 "einfriert".

Der neue TN 2 geht nun in die alte Szene hinein – nimmt eine Pose zum anderen TN 1 ein und beginnt nun eine vollkommen neue Szene.

Nach kurzer Zeit klatscht sich ein weiterer TN 3 ein – TN 1 und 2 "frieren" ein. TN 3 nimmt die Stellung von einem der beiden TN ein und gibt der Szene wiederum einen vollkommen neuen Impuls.

Und so weiter. Schnelle Wechsel machen die Übung abwechslungsreicher.

**Ziele**                    **Spontaneität, Kreativität, Mut, Bewegung, Auflockerung**