

Amelie Funcke

# Vorstellbar

managerSeminare Verlags GmbH, Bonn

## Amelie Funcke ...



... war lange im Theaterbereich engagiert. Sie realisierte Bühnenprojekte, entwickelte theaterpädagogische Fortbildungen, hatte vier Jahre einen Lehrauftrag für Theater und trat selbst als Clown auf. Mit lebendigen und kreativ gestalteten Konzepten begleitet die Methodenexpertin seit vielen Jahren Unternehmensprozesse als Moderatorin, Beraterin und Trainerin. In Zusammenarbeit mit Axel Rachow entstand 2002 das in der Szene sehr bekannt gewordene „Rezeptbuch für lebendiges Training“. 2004 veröffentlichte sie in Kooperation mit Maria Havermann-Feye den Know-how-Guide „Training mit Theater“, 2006 folgte die Methodensammlung „Vorstellbar“. Ihr jüngstes Werk „Moderations-Tools“ ist Anfang 2010 erschienen. Für diese Sammlung hat sie gemeinsam mit ihrer Trainerkollegin Eva Havenith mehrere Dutzend Tools und Methoden aus der Moderationspraxis zusammengetragen.



# Vorstellbar? Ist das wirklich „vorstellbar“?

## Die Antwort ist dreimal ja!

- ▶ Denn einmal ist dies wirklich die „Vorstellbar“, denn so haben wir diese Methodensammlung genannt.
- ▶ Zum Zweiten ist „vorstellbar“, was Sie in dieser Sammlung finden. Es sind interessante, wirksame und unverbrauchte Methoden, die sich sehen lassen können und die es verdienen, vorgestellt zu werden. Ein Großteil der Übungen braucht weder viel Material noch eine besonders intensive Vorbereitung. Es lohnt sich durchaus, neugierig zu sein und sie auf die eigene Trainingspraxis hin zu beleuchten.
- ▶ „Vorstellbar“ ist es drittens auch, die Methoden gezielt und wirkungsvoll in Seminaren anzuwenden. Bei der Vorstellung der einzelnen Methoden wird auf diesen Aspekt viel Wert gelegt. Es sind meist mehrere Varianten beschrieben, es werden Einsatz- und Anwendungsbeispiele benannt, damit Sie sich die Bandbreite der Möglichkeiten gut vorstellen können.

Und nicht zuletzt spielt der Name „Vorstellbar“ auf die Welt an, aus der diese Methoden kommen. Es ist die Welt der Vorstellungen – der Schauspielerei, der Darstellungen, der Bühne.

Denn die vor Ihnen liegende Methodensammlung stammt aus dem Repertoire von Schauspielern, Regisseuren und Theaterpädagogen. Die Übungen wurden im Laufe der Jahre nach und nach von mir ge-

sammelt, notiert und schließlich angepasst, weiter entwickelt und somit für „ganz normale Trainings“ nutzbar gemacht. Für fast alle Trainingsthemen lässt sich etwas finden.

Wie immer gilt aber auch hier: Der Fantasie für Anpassungen, Veränderungen, Weiterentwicklungen, Variationen sind keine Grenzen gesetzt – wer weiß, was noch alles möglich ist? Wer weiß, was Ihnen noch alles einfällt?

## Handhabung

Zur einfachen Handhabung sind die Methoden nach Genres sortiert und innerhalb dieser nach Alphabet geordnet. Die Übersichten am Anfang und am Ende des Buches geben zusätzlich Orientierung und helfen Ihnen, schnell und gezielt das zu finden, wonach Sie suchen. Naturgemäß lassen sich Überschneidungen nicht vermeiden – je nachdem wie Sie die Übungen einsetzen oder variieren. Es empfiehlt sich also bei der Suche auch, in den Nachbar-Genres nachzuschauen.

## Abkürzungen

Der Einfachheit halber werden in den Beschreibungen häufig Abkürzungen verwendet. SL heißt immer Seminarleitung, TN bedeutet Teilnehmer/in.

## Zu den Genres

Es wurden bewusst Genres gesucht und gewählt, die für Trainee-rinnen und Trainer in der Seminararbeit nachvollziehbar und interessant sind. Das ersparte der Autorin keineswegs die teilweise recht schwierige Entscheidung: Welche Methode kommt wohin? Denn einige Übungen passen durchaus in mehrere Kategorien, während andere nirgends so richtig hinzugehören scheinen ...

Dazu kommt, dass die vielen in den einzelnen Anleitungen beschriebenen Varianten wieder ganz neue Szenarien eröffnen und eine Methode völlig verändern können ... Und dann kommen auch noch Sie mit Ihren eigenen Ideen und Weiterentwicklungen ...!

Sie merken schon, wo das hinführt: Die Genres sind nicht die alleinige Wahrheit, sondern eine subjektiv getroffene Entscheidung, um etwas Ordnung und Orientierung zu schaffen.

Es bleibt Ihnen aber nicht erspart, beim Stöbern in der Sammlung über den Tellerrand zu schauen – vielleicht verbirgt sich ja doch **die** Methode dort, wo Sie sie gar nicht vermutet hätten ...?

### **Genre 1: Kennen lernen und Kontakt aufnehmen**

Einige ungewöhnliche Alternativen zu den verbreiteten langweiligen Vorstellungsrunden. Meist ist Darstellung, Bewegung (auch geistiger Art), Kreativität oder eine besondere Fähigkeit (z.B. ganz genaues Hinhören) gefragt. Besonders geeignet für Seminare, bei denen TN-Aktivität gefordert ist – mit solchen Einstiegsmethoden können Sie gleich mit der Tür ins Haus fallen: Sie brauchen eben die Aktivität der TN von der ersten Minute an ...

### **Genre 2: Aktivieren und bewegen – Körper und Geist erwärmen**

Kleine Übungen verschiedenster Art, die aufwärmen, lockern oder irgendwie in Bewegung bringen – bis hin zur Inszenierung. Auf jeden Fall lassen sie den Körper oder zumindest die Lachmuskeln spüren. Immer gut zur Vorbereitung auf szenisches Spiel – aber auch zur Motivierung und Steigerung des Wohlbefindens nach Pausen oder zur Aktivierung vernachlässigter Sinne in kopflastigen Trainings ... Besonders schön, wenn sie in der Anmoderation mit dem Seminarthema oder der Trainingssituation verknüpft werden ...

### **Genre 3: Ausdruck trainieren – Potenziale erkennen und ausbauen**

Reine Körperbeherrschung? Nicht nur, aber auch. Vor allem geht es – aus wechselnden Perspektiven – um Erfahrungen mit den unterschiedlichen Möglichkeiten, die der Körper bzw. die Körpersprache bieten. Ob äußere Haltung und Bewegung oder innere Emotion, die Methoden helfen Ressourcen zu entdecken, Möglichkeiten zu erweitern und zu verstehen. So werden z.B. Zusammenhänge deutlich zwischen äußerer und innerer Haltung, zwischen Körperausdruck und Energie.

### **Genre 4: Auftreten, sich gekonnt präsentieren – Eindruck machen, Sicherheit gewinnen**

Die Bandbreite reicht von der Aufttrittsübung über die Stehgreifrede bis zur Mini-Inszenierung. In der Regel ohne Material oder Requisiten, ist der darstellende TN auf sich selbst zurückgeworfen – und/oder wird mit sich selbst konfrontiert. Video-Einsatz kann den Nutzen dieser Methoden noch unterstützen, ein gehaltvolles Feedback bietet sich an – und natürlich ist der Applaus für jeden einzelnen Auftritt Ehrensache!

### **Genre 5: Überzeugend klingen – Atem und Stimme einsetzen**

„Ein Vortrag ist dann gelungen, wenn er überzeugend geklungen hat“ – ist der Leitspruch, der hinter diesen Übungen steht. Eine leicht nachvollziehbare kleine Auswahl aus der Flut der Sprech-, Stimm- und Atemübungen. Die TN erkennen und erleben die Bedeutung der Atmung, des Zwerchfells, Zusammenhänge zwischen Ton und Haltung und den „vollen Klang“.

### **Genre 6: Spontan reden und handeln – Intuition und Schlagfertigkeit fördern**

Verschiedene Methoden, für die Mut zum Improvisieren gebraucht wird. Dabei geht es immer aktiv und vorwiegend spielerisch zu. Die spontane Reaktion „aus dem Bauch“ ist die Herausforderung – und damit verbunden das Loslassen und das Sicheinlassen. Zuviel Kopfarbeit ist eher hinderlich.

### **Genre 7: Darstellen und beobachten – Situationen zeigen, Beobachtung schärfen**

Eine Mischung von Übungen, bei denen es weniger auf gekonnte Darstellung, sondern vielmehr auf das ankommt, was rüberkommt. Was nehmen die Zuschauenden wahr? Welche Schlüsse ziehen sie daraus? Wie reagieren sie? Und was hat das mit dem richtigen Leben zu tun? Eine Fundgrube, zum Teil für den ernsthaften Gebrauch, zum Teil aber auch just for fun ...

### **Genre 8: Kreativität einüben – quer denken, Grenzen überschreiten**

Wieder ist Loslassen gefragt, diesmal im Kopf. Das Ideen-sprudeln lassen, das flüssige, flexible, über den üblichen Rahmen hinaus ge-

richtete Denken sind wichtige Schritte auf dem Weg zur Lösungsfindung. Es finden sich hier aber auch kreative Techniken sowie Spiele und Aufgaben, die geeignet sind, ein von Kreativität und Freude geprägtes Lernklima zu schaffen.

### **Genre 9: Vorstellungskraft anregen – Imagination und Einfühlung fördern**

Mal geht es darum, in die Schuhe des Anderen treten, mal um Raumempfinden oder Fantasie für Imaginäres oder Unsichtbares. Immer also – auf ganz unterschiedliche Art und Weise – um Vorstellungskraft und Einfühlung. Perspektive und Fokus sind jedoch bei jeder Übung anders ...

### **Genre 10: Inszenieren und bearbeiten – Aufgaben bewältigen, Prozesse auswerten**

Spannende Methoden mit großer Intensität – geeignet, um Themen zu bearbeiten, Aufgaben zu bewältigen, Lösungen zu finden und im Team zu kooperieren. Die meisten dieser Übungen brauchen eine sorgfältige Auswertung – wobei je nach Ziel und Situation Prozess und Ergebnis oder Prozess oder Ergebnis und/oder der Selbsterfahrungsaspekt in den Mittelpunkt der Reflexion gestellt werden können.

### **Genre 11: Szenisch experimentieren – Typen finden, Szenen entwickeln**

Einige Vorgehensweisen, wie Typen und Charaktere gefunden sowie schnell und unkompliziert Szenen oder Stücke entwickelt werden können.

## **Fundus**

Drei nützliche Zusammenstellungen, die Sie für die Vorbereitung und den Einsatz der einen oder anderen Übung sicher gut gebrauchen können. Die Listen ersparen Ihnen zwar nicht das ganze Vordenken, aber doch einiges Nachdenken. Natürlich sind sie nicht vollständig, sondern jederzeit ergänzbar.

Soweit, so gut – nun sind Sie dran! Mögen die Methoden aus der „Vorstellbar“ auch für Sie vorstellbar sein!

Viele Anregungen, viel Vergnügen wünscht Ihnen:

Amelie Funcke

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorstellwort</b> .....	5	<b>Genre 7:</b> „Darstellen und beobachten – Situationen zeigen, Beobachtung (Blick) schärfen“	
<b>11 Lieblingsmethoden</b> .....	11	▶ Methoden 70 – 82 .....	183
<b>Übersicht nach Rubriken</b> .....	15	<b>Genre 8:</b> „Kreativität einüben – quer denken, Grenzen überschreiten“	
<b>Genre 1:</b> „Kennenlernen und Kontakt aufnehmen“		▶ Methoden 83 – 95 .....	215
▶ Methoden 1 – 9 .....	27	<b>Genre 9:</b> „Vorstellungskraft anregen – Imagination und Einfühlung fördern“	
<b>Genre 2:</b> „Aktivieren und bewegen – Körper und Geist erwärmen“		▶ Methoden 96 – 106 .....	245
▶ Methoden 10 – 21 .....	47	<b>Genre 10:</b> „Inszenieren und bearbeiten – Aufgaben bewältigen, Prozesse auswerten“	
<b>Genre 3:</b> „Ausdruck trainieren – Potenziale erkennen und ausbauen“		▶ Methoden 107 – 119 .....	269
▶ Methoden 22 – 34 .....	75	<b>Genre 11:</b> „Szenisch experimentieren – Typen finden, Szenen entwickeln“	
<b>Genre 4:</b> „Auftreten, sich gekonnt präsentieren – Eindruck machen, Sicherheit gewinnen“		▶ Methoden 120 – 125 .....	317
▶ Methoden 35 – 46 .....	103	<b>Fundus</b> .....	333
<b>Genre 5:</b> „Überzeugend klingen – Atem und Stimme einsetzen“		<b>Eignungs-Index</b> .....	339
▶ Methoden 47 – 57 .....	133		
<b>Genre 6:</b> „Spontan reden und handeln – Intuition und Schlagfertigkeit fördern“			
▶ Methoden 58 – 69 .....	157		





# Die Gruppe im Bilde

## Eine Gruppe wird als Bild aufgestellt



### Ziele

---

Beziehungsgefüge einer Gruppe wahrnehmen, Positionen Einzelner erkennen, persönliches Feedback geben und bekommen.



### Handlung

---

Die SL wählt vor einer größeren Seminarpause (mittags oder abends) zwei geeignete TN aus und gibt diesen einen Geheimauftrag: Ihre Aufgabe ist es, für die Gesamtgruppe ein Bild zu finden, in dem alle Gruppenteilnehmer einen Platz bekommen. Dieses Bild kann statisch sein oder auch dynamisch. Am nächsten Morgen oder nach der großen Pause wird das Bild von den beiden TN aufgebaut und jedes Gruppenmitglied bekommt seinen Platz darin zugewiesen. Dabei werden schon Bild und Position verraten, aber noch nicht im Einzelnen das, was sich die Erfinder des Bildes dabei gedacht haben.

Haben alle ihre Position bezogen, kann die SL durch gezielte Fragen an jeden einzelnen TN das Beziehungsgefüge und die Positionen und Empfindungen der Einzelnen transparent machen.

Mögliche Fragen:

- ▶ Wie fühlen Sie sich in Ihrer Position?
- ▶ Was assoziieren Sie mit der Ihnen zugedachten Rolle? Was glauben Sie, warum Sie diese bekommen haben?
- ▶ Gibt es einen Platz, an dem Sie sich wohler fühlen würden? Möchten Sie etwas verändern? Was brauchen Sie, damit das möglich wird?

Sind Veränderungen der Positionen gewünscht, können diese gleich ausprobiert und in ihrer Wirkung auf den Einzelnen und die Gruppe reflektiert werden.



### Variationen

---

keine



### Regie-Hinweise

---

Eine sehr beeindruckende, unvergessliche Übung, wenn das Bild gut gewählt ist und von der SL sensibel und präzise moderiert wird.

# Die Gruppe im Bilde

Drei Beispiele für gewählte Bilder aus der Praxis der Autorin:

- ▶ Fußballmannschaft
- ▶ Busfahrt einer Reisegruppe nach Paris
- ▶ Flugzeug



## Auswertung

---

Ist Teil der Übung.



## Einsatzmöglichkeiten

---

- ▶ Bewusstmachen des Gruppengefüges und der Positionen Einzelner sowie Rückmeldung an Einzelne in Teams oder im Verlauf mehrtägiger Seminare (z.B. Teammanagement, Führungstraining, Train-the-Trainer).



## Technische Hinweise

---

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Gruppierung:  | 8 bis 12 Personen         |
| Material:     | nach Bedarf (meist keins) |
| Dauer:        | 60 bis 120 Minuten        |
| Vorbereitung: | für Trainer keine         |

# Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

## Training *aktuell* einen Monat lang testen



### Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine ePaper-Ausgabe **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster [www.trainerkoffer.de](http://www.trainerkoffer.de)
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen