

**Kurzbeschreibung**  
 In dieser Methode lösen die TN die Aufgabe, mit verbundenen Augen gemeinsam geometrische Figuren mit einem Seil zu bilden. Ihre Kommunikation während des Spiels reflektieren und übertragen sie im Anschluss auf ihre Gruppentreffen.







**Ablauf**

► **Vorbereitung**

Die AP verknotet die beiden Enden des Seiles.

► **Durchführung**

1. Die TN verbinden sich die Augen.
2. Die AP legt ihnen das Seil in die Hände.
3. Sie gibt eine geometrische Figur vor, die die TN blind erstellen sollen, bspw. ein gleichwinkliges Dreieck oder ein Quadrat.
4. Für die Legung der Figur haben die TN höchstens zehn Minuten Zeit.
5. Unabhängig davon, ob die Gruppe es geschafft hat, die Figur zu legen, kommen sie in einer Runde zusammen.
6. Die TN nehmen die Augenbinden ab und reflektieren, was gerade passiert ist.
7. Sie legen die Augenbinden erneut an und die AP nennt eine neue geometrische Figur, die zu legen ist. Dafür hat die Gruppe erneut maximal zehn Minuten Zeit.

-  1: Reflexion
-  Mind. 4
-  Viel Platz
-  Vorbereitung: Keine  
Durchführung: 20 – 45 min  
Nachbereitung: 10 – 20 min
-  Seil, Augenbinden wie Tücher oder Schals
-  Die TN entwickeln ein Bewusstsein für das Kommunikationsverhalten der Gruppe.

### ► Nachbereitung & Auswertung

Plenum: Nach der zweiten Runde können die TN im → **Popcornprinzip** sagen, was dieses Mal anders war und was ihnen aufgefallen ist. Sie können auch ihr eigenes Verhalten reflektieren und sagen, ob sie sich anders verhalten haben als in der ersten Runde.

### Varianten & Tipps

- Während die Figuren gebildet werden, kann die AP dominierenden Personen zuflüstern, dass sie nur noch auf direkte Ansprache antworten und nicht mehr aktiv am Gruppengespräch teilnehmen dürfen.
- Nach dem Spiel sollte eine Übertragung des Kommunikationsverhaltens der Gruppe auf die Kommunikation in den Gruppentreffen stattfinden. • Eine → **Stille Diskussion** kann die TN zum Nachzudenken anregen. Folgende Fragen können auf die Plakate geschrieben werden: Wie erlebst Du die Gruppentreffen derzeit? Was stört Dich an den Treffen in der Gruppe? Was gefällt Dir an den Treffen in der Gruppe? Wie sähe ein perfektes Plenum aus? Welche Kommunikationskanäle findest Du gut? Welche Kommunikationskanäle bespielt die Gruppe gerade?
- Auch die → **Schriftliche Aufstellung** und → **Strukturfindung** bieten sich an, um Dynamiken innerhalb der Gruppe zu verstehen und konkrete Veränderungen in der Kommunikation sowie der Struktur zu planen.

Eigene Notizen



**Kurzbeschreibung**  
 Der Baum hilft den TN dabei, zu Beginn des Coachings Wünsche und Erwartungen an das Coaching und an sich selbst zu reflektieren und den anderen mitzuteilen. Die AP kann abschätzen, ob das geplante Programm zu den Bedürfnissen der TN passt. Nach der Ernte am Ende des Coachings lässt sich am Baum ablesen, welche Erwartungen nicht erfüllt wurden.

**Ablauf**

► **Vorbereitung**

Die AP bereitet die Zettel für die Äpfel oder Birnen vor: Entweder schneidet sie die Früchte aus oder benutzt runde Zettel. Sie malt auf das Poster einen Baum mit leerer Krone sowie ein leeres Sammelgefäß für die später geernteten Früchte. Die AP legt die Früchte in die Mitte des Raumes.

► **Durchführung**

1. Die TN setzen sich in einen offenen Kreis um die Früchte herum.
2. Die AP erklärt den Erwartungsbaum.
3. Aus der Mitte kann sich jede Person zwei bis drei Früchte sowie einen Stift nehmen.
4. Alle schreiben auf jede Frucht einen Wunsch oder eine Erwartung, sodass sie später für alle gut lesbar ist.
5. Jede Person geht einzeln zum Baum und erzählt den anderen kurz, was sie sich wünscht oder erwartet. Dies kann nach dem → **Popcornprinzip** passieren.

-  1: Reflexion
-  Alle TN des Coachings
-  Leere Wand zum Aufhängen des Erwartungsbaumes
-  Vorbereitung: 20 min  
Durchführung: 30 min  
Nachbereitung: 20 min
-  Poster, bunte Marker, Zettel, Scheren, Kreppband
-  Die TN legen offen dar, was ihre Erwartungen und Wünsche an sich und an das Coaching sind.

### ► Nachbereitung & Auswertung

In der Mitte des Coachings bietet es sich an, dass die Gruppe sich gemeinsam den Erwartungsbaum anschaut. So können die TN ihr Obst ernten und sagen, warum manche Früchte noch nicht reif sind.

Am Ende des Workshops sollte die AP noch eine Runde einplanen, bei der die TN sich den Baum anschauen können und geschaut wird, warum manche Früchte nicht gepflückt werden konnten.

### Varianten & Tipps

- Die AP sollte bei der Erklärung der Methode den TN vermitteln, dass sich die Wünsche und Erwartungen auf das stattfindende Coaching beziehen und nicht auf fremde Personen oder Situationen.
- Sie sollte ebenfalls betonen, dass es nicht schlimm ist, wenn manche Früchte am Baum hängen bleiben.
- Eine kreative Vorbereitung des Ernteplakats wurde bisher von vielen Menschen geschätzt: Das Basteln und Malen lohnt sich.
- Ein wenig komplexer ist die Einführung mit der → **Erwartungswiese**. Die Methode umfasst neben Erwartungen auch Beiträge und Befürchtungen.
- Nach der Vorstellung der Erwartungen kann die AP direkt Bezüge zum Programm herstellen und darauf hinweisen, wann welche Themen bearbeitet werden.
- Die Methode sollte am Anfang eines Coachings angeleitet werden, z.B. nach der Präsentation des → **Wanderwegs**.

Eigene Notizen



**Kurzbeschreibung**

Die Erwartungswiese ermöglicht den TN zu Beginn mitzuteilen, was sie von dem Coaching erwarten und was jede\_r persönlich zu einem guten Seminar beitragen möchte. Auch Befürchtungen und Ängste werden ausgesprochen. Somit erhält die AP einen Überblick über die Vorstellungen der TN und kann sie in das Coaching einfließen lassen.

**Ablauf**







► **Vorbereitung**

Die AP bereitet das Plakat vor: Sie malt eine Wiese mit Blumenstängeln, eine Gewitterwolke und eine Sonne. Sie legt die runden Zettel und Stifte in die Mitte der TN.

► **Durchführung**

1. Die TN setzen sich so hin, dass sie die AP und das Wiesenplakat gut sehen können.
2. Die AP erklärt den TN die Wiese und bittet sie auf runde Zettel kurze Stichpunkte zu folgenden Fragen zu schreiben:
  - Was sind Eure Erwartungen an das Seminar? (Antworten z.B. auf grüne Zettel)
  - Was trägt Ihr dazu bei, dass wir eine gute Zeit miteinander verbringen? (Antworten z.B. auf gelbe Zettel). Was sind Eure Sorgen, Ängste, Befürchtungen?
  - Was soll auf dem Seminar nicht passieren? (Antworten z.B. auf blaue Zettel)

Jeden Gedanken sollen die TN gut lesbar auf einen runden Zettel schreiben. Sie können mehr als einen Zettel pro Kategorie bekommen und beschreiben. Hierfür haben die TN mind. 15 Minuten Zeit.

-  1: Reflexion
-  Alle TN des Coachings
-  Leere Wand zum Aufhängen der Erwartungswiese
-  Vorbereitung: 20 min  
Durchführung: 45 min  
Nachbereitung: 15-30 min
-  Ein großes Poster, bunte Marker zum Malen der Wiese, unterschiedlich farbige runde Zettel,
-  Die TN teilen ihre Befürchtungen, Beiträge und Erwartungen an das Coaching.

3. Alle treten einzeln nach vorne und erzählen den anderen von den Befürchtungen, Beiträgen und Erwartungen, die sie an das Seminar haben. Dies kann nach dem → **Popcornprinzip** passieren.
4. Jede\_r TN klebt die Erwartungen an die Blumenstängel, die Befürchtungen in die Gewitterwolke und die Beiträge in die Sonne.
5. Die AP erklärt den TN, dass sie bei der Erfüllung einer Erwartung dem Blütenkopf Blütenblätter malen können.

#### ► Nachbereitung & Auswertung

Im Verlauf des Seminars können sich die AP und die TN die Wiese gemeinsam anschauen und jeder erfüllten Erwartung Blumenblätter wachsen lassen.

Am Ende des Coachings sollten die TN und die AP gemeinsam schauen, ob sich Befürchtungen bestätigt, Beiträge und Erwartungen erfüllt haben. Für dieses Reflexionsgespräch sollten 15 bis 30 Minuten eingeplant werden.

#### Varianten & Tipps

- Bevor die TN ihre Zettel beschriften, kann die AP darauf hinweisen, dass die TN selber darauf achten können, durch eigene Beiträge Ängste abzufedern.
- Der → **Erwartungsbaum** ähnelt der Erwartungswiese, nimmt jedoch ausschließlich Erwartungen und Wünsche in den Blick.
- Die Methode sollte am Anfang des Seminars angewendet werden, bspw. nach der Vorstellung des → **Wanderwegs**.

Eigene Notizen





**Kurzbeschreibung**  
 Beim Journaling beantwortet jede\_r TN Fragen für sich, die helfen sollen, das eigene Handeln und Erleben zu reflektieren. Im Anschluss an das kreative Schreiben gehen jeweils zwei TN gemeinsam spazieren und tauschen sich aus.







**Ablauf**

► **Vorbereitung**

Im Anhang findet die AP ein Dokument mit Journaling-Fragen, aus denen sie welche aussuchen sollte. Zudem sollte die AP einen Ort aussuchen, an dem eine ruhige Atmosphäre den intensiven Prozess der TN unterstützt. Die TN sollten an dem Ort nicht durch vorbeilaufende Personen oder andere störende Faktoren abgelenkt werden. Eventuell sollte die AP Stühle oder Bänke zusammenrücken.

► **Durchführung**

1. Die AP lädt die TN dazu ein, es sich zum Schreiben gemütlich zu machen.
2. Sie erklärt den Ablauf des Journalings und weist darauf hin, dass die TN nur für sich selbst schreiben. Zentrales methodisches Merkmal vom Journaling ist, dass die TN den Schreibfluss nicht unterbrechen. Sie schreiben ohne abzusetzen oder nachzudenken jeden Gedanken auf, egal ob er ihnen sinnvoll erscheint oder nicht – alles, was kommt, wird aufgeschrieben.
3. Die TN suchen sich bei Bedarf Schreibunterlagen und erhalten ausreichend Papier und Stifte.
4. Die AP liest die erste Frage vor und gibt den TN ca. zwei Minuten Zeit, um Gedanken zu der Frage aufzuschreiben.

-  1: Reflexion
-  Alle TN des Coachings
-  Angenehme Sitzmöglichkeiten für alle TN, ggf. Kissen und Decken oder Stühle, Schreibunterlagen
-  Vorbereitung: 15 min  
Durchführung: 60 – 75 min  
Nachbereitung: 15 – 30 min
-  Schreibpapier, dünne Stifte
-  Die TN reflektieren intensiv ihr Engagement und bauen Verbundenheit zu anderen Gruppenmitgliedern auf.

5. So wird mit den weiteren Fragen verfahren.
6. Nach Abschluss des Schreibens finden sich die TN in Zweier-Teams zusammen, in denen sie sich bei einem Spaziergang austauschen werden.
7. Bevor die Paare für zehn Minuten spazieren gehen, erläutert die AP, dass sich die TN bei diesem Spazieren aktiv zuhören sollen. Sie erklärt, dass sich beide Personen den gleichen Rederaum geben sollen, diesen auch mit Schweigen und Stille füllen können und die zuhörende Person versucht, mit den Gedanken komplett bei der anderen Person zu sein.

- Da die Gespräche in Zweiergruppen sehr intensiv und intim sein können, sollte nach der Methode eine längere Pause eingeplant werden.
- Die Methode kann gut angewendet werden, wenn die Gruppe sich im Übergang von **→ Modul 3: Nachhaltigkeit an Hochschulen** zu **→ Modul 4: Wissens- und Erfahrungsaustausch** mit ihrem Engagement an der eigenen Hochschule auseinandersetzt.
- Die Methode eignet sich gut als Tagesausklang.

### ► Nachbereitung & Auswertung

Die TN kommen nach dem Spaziergang wieder zusammen und die AP lädt sie dazu ein, sich in KG oder im Plenum mitzuteilen. Als Impuls können folgende Fragen dienen:

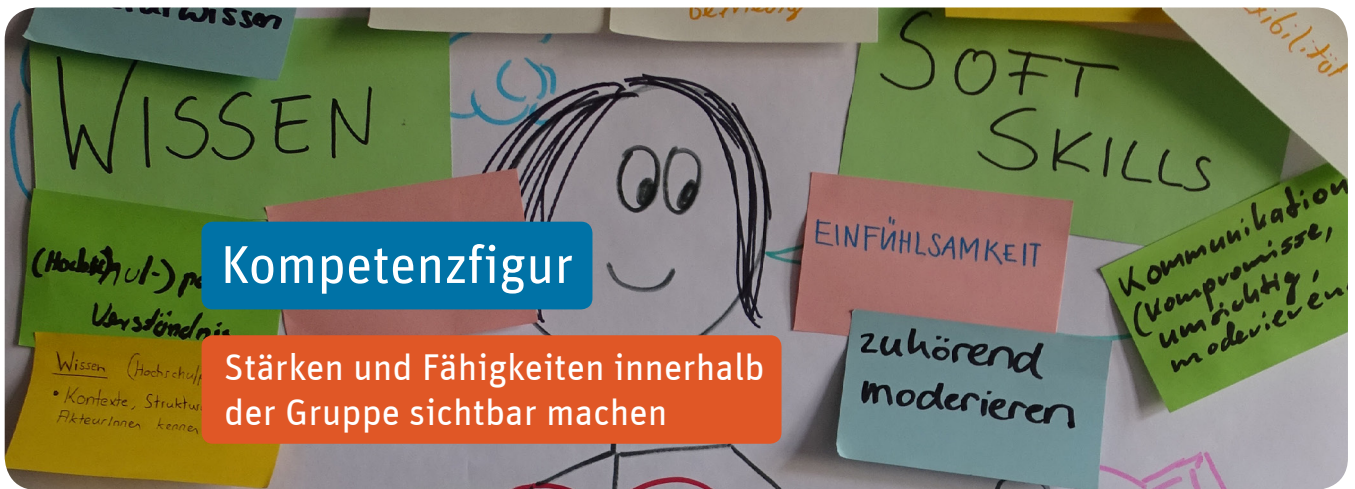
- Was habt Ihr erlebt?
- Was möchtet Ihr teilen?
- Was hat Euch überrascht?

### Varianten & Tipps

- Die Fragen sollten an den Kontext und die Gruppe angepasst werden.
- Ergänzend zum Dialog in Paaren kann es direkt nach dem Schreiben auch eine kreative Phase geben, in der die TN das Geschriebene visualisieren.
- Die AP sollte die TN zu einem wirklichen Spaziergang anregen, bei dem sie ein neues Umfeld erleben.
- Falls die örtlichen Gegebenheiten das jedoch nicht ermöglichen, können die Zweiergruppen sich auch in eine Ecke setzen und aktiv zuhören.
- Insbesondere Menschen, für die „aktives Zuhören“ etwas Neues ist, kann das helfen, den Fokus und die Aufmerksamkeit zu halten.

Eigene Notizen





### Kurzbeschreibung

Die TN denken über ihre Fähigkeiten, Netzwerke, Wissen, Ziele und Herzensthemen nach und visualisieren diese. Da sich die TN ihre Kompetenzfiguren gegenseitig vorstellen, lernen sie sich besser kennen.

### Ablauf

#### ► Vorbereitung

Die AP erstellt ein Erklärungsplakat, auf das sie eine Figur malt. An einige Körperteile klebt sie Erklärungszettel, auf welche die AP die folgenden Wörter schreibt.

Die Beispiele kann sie bei Bedarf nennen, sie sollen nicht aufgeschrieben werden.

**Kopf:** Themen, Wissen, Interessen (z.B. Nachhaltigkeit, Hochschulpolitik)

**Mund:** Kommunikative Fähigkeiten/Besonderheiten (z.B. Erfahrung im Reden mit Entscheidungsträger\_innen)

**Hand:** Handwerkliche Fähigkeiten (z.B. Holzarbeiten, Kochen, Programmieren von Webseiten, Texte schreiben)

**Fuß nach vorn:** Da möchte ich hin, das möchte ich noch lernen (z.B. gutes Leben für alle, Kampagnenstrategien)

**Fuß nach hinten:** Das möchte ich abgeben und hinter mir lassen (z.B. eine Aufgabe, aber auch Unordentlichkeit)

**Herz:** Dafür schlägt mein Herz (z.B. Energiewende, Solidarische Landwirtschaft, Open Access)

#### ► Durchführung

1. Die AP stellt die Methode anhand der Beispielfigur vor.
2. Die TN erhalten Papier und Stifte
3. Von der AP wird angesagt, wie viele Minuten sie haben, um ihre Figur zu zeichnen und zu beschriften.



1: Reflexion



Möglichst alle Mitglieder der Initiative



Ausreichend Platz an den Wänden zum Aufhängen der Figuren, ggf. Tische und Stühle oder Bänke



Vorbereitung: 15 min  
Durchführung: 20 min  
Nachbereitung: 15 – 25 min



Zettel (A4), dünne Stifte, Plakat, Marker, Klebezettel, ggf. Kreppband



Die Kompetenzen der TN werden sichtbar gemacht und die TN lernen sich besser kennen.

### ► Nachbereitung & Auswertung

Plenum: Jede\_r TN kann ihre bzw. seine Figur den anderen zeigen und einige Aspekte benennen. Diese Form der Vorstellung eignet sich besonders gut in kleinen Gruppen.

### Varianten & Tipps

- Eine weitere Dimension der Kompetenzfigur, die keinem Körperteil zugeordnet wird, sind die Kontakte und Netzwerke, die Menschen pflegen. Sie können in Form eines Symbols neben der Figur auf das Plakat gemalt werden. Die AP sollte die Kategorie am Anfang vorstellen.
- Anstelle des Plenums können die Figuren bei einem Rundgang von allen TN angeschaut werden. Diese Variante ähnelt dem → **Gallery Walk**.
- Eine weitere Variante der Auswertung ist die Vorstellung der Kompetenzfiguren in KG. Innerhalb der KG können die TN ihre Kompetenzen bündeln, zusammengefasst auf Klebezettel schreiben und diese im Plenum vorstellen. Die Klebezettel können an eine große Figur geklebt werden, welche in sich alle Kompetenzen der Gruppe vereint.
- Alle Auswertungsvarianten können durch eine Ergänzungsrunde bereichert werden, bei der alle TN die Möglichkeit haben, versteckte Fähigkeiten der anderen auf Zettel zu schreiben und an deren Figuren zu kleben.
- Die Ergänzungsrunde kann zu gegenseitiger Wertschätzung anregen, was ein gutes Gruppengefühl fördert.
- Nach der Vorstellung der Figuren im Plenum oder in Form eines Rundgangs kann eine Gruppenkompetenzfigur entstehen, in der alle Kompetenzen gesammelt werden. Die Kompetenzen können nach dem → **Popcorn-Prinzip** oder in Form einer → **Stillen Diskussion** zusammengetragen werden. Dies kann auf sehr schöne Weise die vielfältigen Fähigkeiten der Gruppe veranschaulichen.

- Die Methode eignet sich besonders zu Anfang eines Seminars.
- Die Ergänzungsrunde lohnt sich auch am Ende eines Seminars, nachdem sich die TN besser kennen gelernt haben.

Eigene Notizen



### Kurzbeschreibung

Ein Ziel oder eine Herausforderung wird in das Gegenteil verkehrt und die TN erarbeiten passende Lösungsstrategien. Diese werden erneut ins Gegenteil gekehrt. Somit erhält die Gruppe schnell neue Ideen zu ihrer aktuellen Herausforderung.

### Ablauf

#### ► Vorbereitung

Die AP sucht ein zentrales Ziel der Initiative aus, wie z.B. „erfolgreiche Mitgliederakquise“ oder „Nachhaltigkeitsinitiative ist an der Hochschule sehr bekannt“.

Sie formuliert diese ins Gegenteil um, wie z.B.:

„Die Akquise neuer Mitglieder scheitert“ oder „Kein Mensch an der Hochschule kennt die Nachhaltigkeitsinitiative“

Aus diesen negativen Zielen bildet die AP Fragen, die sie auf ein Plakat oder einen großen Zettel schreibt, z.B.: „Was muss passieren, damit die Akquise neuer Mitglieder scheitert?“ oder „Was muss geschehen, damit kein Mensch Eure Initiative kennt?“

#### ► Durchführung

1. Die AP hängt das Plakat oder den Zettel gut sichtbar auf.
2. Sie erklärt den TN den Ablauf der Methode und bittet sie, Ideen zu nennen, wie das gegenteilige Ziel erreicht werden kann.
3. Die TN werfen der Reihe nach oder nach dem → **Popcorn-Prinzip** ihre Gedanken in die Runde.
4. Die AP oder ein\_e TN hält diese auf dem Plakat fest.
5. Gibt es keine neuen Ideen mehr, eröffnet die AP ein neues Plakat.



1: Reflexion



Beliebig



Eine Wand für das Plakat, ausreichend Platz für alle TN



Vorbereitung: 10 min  
Durchführung: 20 min  
Nachbereitung: 15 min



Mind. 2 Plakate, Marker, kleine Zettel, dünne Stifte



Die TN erhalten neue Ideen, wie sie ihre Ziele verwirklichen und ihren Herausforderungen begegnen können.

6. Auf diesem Plakat werden die erzeugten „Negativideen“ ins Positive verkehrt.
7. Besondere Erkenntnisse bspw. zu Projekten können zusätzlich auf kleinen Zetteln festgehalten werden, die auf das zweite Plakat geklebt werden.

#### ► Nachbereitung & Auswertung

Plenum: Die TN können darüber sprechen, welche Ideen sie besonders überrascht und inspiriert haben.

Die AP kann im weiteren Verlauf des Coachings, bspw. bei der Übertragung von Projektideen in die → **WWUZ-Matrix** oder bei der → **Strukturfindung**, noch einmal auf die Erkenntnisse aus der Kopfstandmethode Bezug nehmen.

#### Varianten & Tipps

- Anstelle eines offenen Brainstormings können die TN ihre Ideen auch still auf Zetteln festhalten. Anschließend können diese in der Gruppe gesammelt und auf dem Plakat festgehalten werden.
- Auf den Plakaten kann die Beziehung zwischen den einzelnen „negativen“ und „positiven“ Ideen gut mit Pfeilen dargestellt werden, wie z.B. „Die Interessierten wissen nicht, in welchem Raum unser Gruppentreffen stattfindet.“ → „Die Interessierten wissen, in welchem Raum unser Treffen stattfindet. Wir haben ihnen Ort und Zeit kommuniziert sowie eine Telefonnummer geschickt, bei der sie sich melden können.“
- Die positive Vision oder das Ziel sollten auf dem zweiten Plakat die Überschrift bilden.
- Die Methode führt oft zu „Aha-Momenten“, da sich die TN bewusst werden, welche Struktur und neuen Projekte es braucht, um die Gruppenziele zu erreichen.

- Aufgeteilt in Zweiergruppen können die TN auch einen Spaziergang machen, wobei sie ihre Gedanken zu der schwierigen Situation teilen und diese gemeinsam ins Gegenteil verkehren. Das Gelernte können sie danach im Plenum der großen Gruppe mitteilen. Diese Variante ähnelt der → **Rocky-Horror-Seminar-Show** und eignet sich bei Gruppen, die ein Bedürfnis nach Bewegung und frischer Luft äußern sowie gerne Ängste persönlich besprechen möchten.

Die Methode kann auch im → **Modul 5: Visionsfindung & Konzeptentwicklung** oder → **Modul 6: Projektarbeit** angewendet werden, wenn die TN bereits ihre Visionen und Ziele formuliert haben. Sie kann eine gute Brücke zwischen formulierten Gruppenzielen und konkreten Projekten bilden.

#### Eigene Notizen



### Kurzbeschreibung

Mit der Nachhaltigkeitsvisitenkarte werden die TN anhand verschiedener Impulse zur Reflexion ihres Engagements und ihrer Position zu NE eingeladen.

### Ablauf

#### ► Vorbereitung

Die AP bereitet eine große Beispiel-Visitenkarte vor. In der Mitte steht der Name der Initiative. Das Plakat ist in vier Bereiche unterteilt, deren Überschrift jeweils einer der folgenden Sätze bilden kann:

- Ich engagiere mich, weil...
- NE bedeutet für mich...
- Das wichtigste Handlungsfeld einer NE ist für mich...
- Im Alltag bedeutet NE für mich...
- Der Kern einer NE ist für mich...
- Meine Biographie des Engagements:
- Die Welt braucht (Name der Initiative), weil...

#### ► Durchführung

1. Die AP stellt den TN die Visitenkarte vor und verteilt Stifte und Papier, auf das die TN ihre eigenen Visitenkarten zeichnen.
2. Die TN denken über ihr Engagement nach und vervollständigen die vier Satzanfänge.
3. Sie können sich ihre Visitenkarten z.B. mit Klebeband an ihre Körper heften.
4. Nun können sie sich im Raum bewegen, in wechselnden Zweierkonstellationen stehenbleiben und sich ihre Visitenkarten vorstellen.



1: Reflexion



Alle TN des Coachings



Platz zum Herumlaufen, ggf. Tische und Sitzmöglichkeiten



Vorbereitung: 15 min  
Durchführung: 25 min  
Nachbereitung: 5 min



Poster, Marker, Papier, dünne Stifte, Klebeband, Schere



Die TN denken über ihre Motivation nach, sich für NE einzusetzen und stellen diese den anderen TN vor.

► **Nachbereitung & Auswertung**

Die AP kann nach der Durchführung der Methode die TN bitten, ihre Visitenkarten gut sichtbar im Raum aufzuhängen. So können sie das gesamte Coaching über angeschaut werden.

**Varianten & Tipps**

- Nach der Erstellung der Nachhaltigkeitsvisitenkarten bietet es sich an, das → **4-Ecken-Frage-Spiel** zu spielen. So können sich die TN in Gruppen zu Fragen austauschen.

Eigene Notizen





## Schriftliche Aufstellung

Die eigene Position in der Gruppe reflektieren

### Kurzbeschreibung

Bei der Schriftlichen Aufstellung skizzieren die TN zuerst auf Blättern ihre eigene Position in der Gruppe. Danach hält die AP einen Impulsvortrag zu „Rollen im Team“ und „Gruppenphasen“. Die TN sehen sich die Aufstellungen gemeinsam an und tauschen sich dazu aus.

### Ablauf

#### ► Vorbereitung

Die AP erstellt ein Plakat mit den Arbeitsaufträgen:

Skizziere Deine Position innerhalb der Gruppe

- Wo und wie stehen die anderen?
- Sind sie weit weg oder nah?
- Sind sie groß oder klein?
- Stehen sie in der Mitte oder am Rand?

Außerdem erstellt sie zwei Plakate, die inhaltlich in Gruppendynamiken einführen. Ein Plakat stellt „Rollen im Team“ vor, das andere Plakat unterschiedliche „Gruppenphasen“. Die Vorlagen hierfür sind im Anhang dieser Methodensammlung zu finden.

#### ► Durchführung

1. Die TN finden sich in einer Runde zusammen und erhalten jeweils ein leeres Blatt sowie einen Stift.
2. Die AP stellt ihnen die schriftliche Aufstellung anhand des Plakats vor.
3. Die TN visualisieren auf dem Blatt ihre Position und die der anderen Gruppenmitglieder.



1: Reflexion



Möglichst alle Mitglieder der Initiative



Ggf. leere Wände für den Rundgang



Vorbereitung: 15 min  
Durchführung: 45 – 60 min  
Nachbereitung: 15 – 30 min



Blätter (A4), Stifte, Plakate, Marker,  
ggf. Buntstifte, Kreppband oder  
Pinnnadeln



Die TN denken über ihre eigene  
Rolle im Team nach und verstehen  
vorliegende Gruppendynamiken.

4. Um den TN einen inhaltlichen Input zu geben, mit dem sie sich ihre Positionen erklären können, stellt die AP die Rollen im Team (Mover, Follower, Bystander, Opposer, Celebrator) sowie die Gruppenphasen (Fremdheit, Orientierung/Kampf, Vertrautheit, Differenzierung, Abschluss) vor.

#### ► Nachbereitung & Auswertung

Rundgang: Die Aufstellungen werden aufgehängt und jeweils eine Person stellt ihre Aufstellung vor. Die anderen TN können Verständnisfragen stellen.

KG: Vertraulicher ist es, wenn sich nur zwei TN ihre Aufstellungen gegenseitig vorstellen.

#### Varianten & Tipps

- Die AP sollte hervorheben, dass es bei der schriftlichen Aufstellung kein richtig oder falsch gibt, sondern alle TN ihre individuelle Sichtweise verbildlichen.
- Der inhaltliche Input zu Rollen im Team und Gruppenphasen kann auch zu Anfang gegeben werden. Da er mit einer längeren Diskussion einhergehen kann, sollte die AP ausreichend Pausen einplanen.
- Wenn die Gruppe sich die Aufstellungen gemeinsam in einem Rundgang anschaut, sollte die AP betonen, dass über die Bilder nicht diskutiert werden soll, sondern es darum geht, die Sichtweisen der anderen kennenzulernen.
- Wenn die Gruppe Lust darauf hat, kann sie nach dem Impulsvortrag zu den Rollen im Team hemmende und fördernde Eigenschaften der fünf Rollen zusammentragen. Diese können in einer Tabelle von der AP festgehalten werden. Hierfür sollte viel Zeit eingeplant werden.
- Im Anschluss an die Aufstellung kann es angenehm für die TN sein, wenn eine Pause eingelegt wird, bei der sie an die frische Luft gehen können.
- Die → **Strukturfindung** ergänzt die Aufstellung methodisch, da sie den TN Raum gibt, über die

vergangene Kommunikation, Struktur und Gruppentreffen nachzudenken und Ideen zu sammeln, wie sie ihre Arbeit in der Initiative in Zukunft gestalten möchten. Daher bietet es sich an, sie direkt im Anschluss an die Aufstellung anzuleiten oder aber erst später im Coaching anzuwenden. In jedem Fall kann die AP den Bezug zwischen den Methoden herstellen.

#### Eigene Notizen



**Kurzbeschreibung**  
 Die TN positionieren sich auf einer Skala zu Aussagen, die die AP vorliest. Die AP lässt jene TN ihre Position erläutern, welche an den verschiedenen Enden der Skala stehen.

**Ablauf**

► **Vorbereitung**

Die AP überlegt, welche Aussagen sie den TN vorlesen möchte. Je nachdem, wie gut sich eine Gruppe schon kennt, kann sie die Fragen anpassen.

Die Skala kann durch einen auf den Boden gelegten Faden dargestellt werden.

Beispielaussagen findet die AP im Anhang:

► **Durchführung**

1. Die AP erklärt den TN die Skala und deren Enden sowie den Ablauf der Methode.
2. Sie liest die erste Aussage von und fordert die TN auf, sich auf der Skala zu positionieren.
3. Je nachdem, wie sich die Gruppe insgesamt positioniert hat, bittet die AP einige TN, die an den Enden der Skala stehen, ihre Meinung zu erläutern.
4. Die AP liest die nächste Aussage vor und die TN positionieren sich. Erneut erläutern einige TN kurz ihre Position.

-  1: Reflexion
-  Alle TN des Coachings
-  Viel Platz für die Skala
-  Vorbereitung: 10 min  
Durchführung: 15 min  
Nachbereitung: Keine
-  Ca. 3 – 6 m langes Band oder Seil, vorbereitete Fragen
-  Die TN lernen sich und ihre unterschiedlichen Meinungen besser kennen.

### Varianten & Tipps

- Die AP kann, wenn sie einzelne TN bittet, ihre Position zu erläutern, eine Interview-Situation spielen und den TN ein imaginäres Mikrofon hinhalten.
- Wenn die AP einige Aussagen vorgelesen hat, kann sie die TN bitten, sich kurz eigene Fragen auszudenken und sie der Gruppe zu stellen.
- Die AP kann auch Fragen stellen, zu denen die TN sich untereinander abstimmen müssen, z.B. „Wann seid ihr geboren?“
- Im Vergleich zum → **4-Ecken-Frage-Spiel** dient diese Methode einem lockeren, nicht so tief gehenden Kennenlernen.
- Die TN können sich auch schriftlich anonym positionieren. Hierfür bereitet die AP Zettel (A4) vor, auf die sie Aussagen schreibt und eine Skala mit zwei Polen malt.
- Bevor die TN in die → **Strukturfindung** einsteigen, kann die Aufstellung eine gute Einleitung in das Thema Gruppentreffen und –struktur sein.
- Die Methode kann auch in → **allen anderen Modulen** genutzt werden, um einen guten Überblick über die Stimmung in der Gruppe in Bezug auf bestimmte Fragen zu erhalten.

Eigene Notizen



**Kurzbeschreibung**  
 In einer Bewegungsübung erleben die TN bewusst Teil eines Systems zu sein. Die AP stellt während und nach der Übung Fragen, die die TN anregen, über Systeme, Abhängigkeiten und Wirkung nachzudenken.

**Ablauf**

- ▶ **Vorbereitung**  
 Die AP findet einen passenden Ort für die Übung, z.B. eine große Wiese.
- ▶ **Durchführung**
  1. Die TN stehen in einem Kreis.
  2. Die AP führt in das Systemspiel ein und sagt, dass sich jede\_r zwei Bezugspersonen aus der Gruppe aussuchen soll. Ziel ist es, zu beiden Bezugspersonen immer den gleichen Abstand zu wahren.
  3. Die TN wählen nun, ohne dies den anderen mitzuteilen, zwei Personen aus dem Kreis aus, die sie zu ihren Bezugspunkten machen.
  4. Die AP gibt ein Zeichen und die Gruppe kommt in Bewegung.
  5. Jede\_r versucht zu den Bezugspunkten den gleichen Abstand zu wahren.
  6. Die AP beendet die Übung, wenn die Gruppe zum Stillstand kommt oder sich die Geschwindigkeit der Bewegungen der TN nicht mehr zu verändern scheint.
- ▶ **Nachbereitung & Auswertung**  
 Plenum: Die TN tauschen sich in einer Runde zu folgenden Fragen aus:

-  1: Reflexion
-  Mind. 6
-  Viel Platz zum Bewegen
-  Vorbereitung: 5 min  
 Durchführung: 10 min  
 Nachbereitung: 30 – 60 min
-  Keines
-  Die TN erleben auf lockernde Weise Wechselwirkungen und Abhängigkeiten und reflektieren diese.



- Was ist passiert?
- Wie habt Ihr die Situation empfunden?
- War es schwer/einfach, den Abstand zu wahren?
- Ist Euch etwas Besonderes aufgefallen?
- Welche Verbindungen seht Ihr zwischen dem Spiel und Eurem eigenen Leben?
- In welchen Systemen nehmt Ihr welche Rolle ein?
- Wie versucht Ihr aktiv ein System zu gestalten?

### Varianten & Tipps

- Vor Beginn der Übung kann die AP fragen, ob TN das Vorgehen bereits kennen. Zwei TN, die es noch nicht kennen, können den Raum bzw. den Ort verlassen. Sie kommen wieder, wenn die Gruppe bereits in Bewegung ist. Ihre Aufgabe ist zu analysieren, was passiert. Die AP kann den zwei TN folgende Fragen stellen:
  - Was erlebt Ihr?
  - Könntet Ihr die Bewegungen und Stillstände dirigieren? Wenn ja, wie?
  - Wenn nein, warum nicht?
- Bei einer weiteren Variante wählt die AP mehrere still stehende Personen aus, die im Feld stehen und Bezugspersonen sein dürfen. Jedoch haben sie selber keine Bezugspersonen und bewegen sich daher nicht.
- Es können auch Personen ausgewählt werden, die plötzlich keine Bezugspersonen mehr haben und sind.
- Die AP kann das Szenario zwischendurch anhalten oder einen Stillstand abwarten, um Reflexion und Austausch zu den Varianten zu ermöglichen. Den TN können z.B. folgende Fragen gestellt werden:
  - Wie fühlt es sich an, Teil eines Systems zu sein?
- Ist dies ein offenes oder geschlossenes System?
- Wo sind die Grenzen? Gibt es welche?
- Sind unbewegliche Personen auch Teil des Systems?
- Warum?
- Was kann auf einen globalen Kontext übertragen werden?
- Was kann auf die Gesellschaft übertragen werden?
- Gibt es ein Ziel?
- Statt alle Auswertungsfragen nur in der großen Gruppe zu besprechen, kann die AP auch einige Fragen auf Plakate schreiben und die TN können einen Teil des Gesprächs in einer → **Stillen Diskussion** führen.
- Ähnlich wie beim → **Club der Mathematikerinnen** ist bei dieser Methode eine Bewegungsübung mit einer Reflexion verknüpft. Somit können sie gut Methoden ergänzen, bei denen die TN viele Impulse aufnehmen, wie bspw. bei den → **Best-Practice-Präsentationen** oder → **Videos zu NE**.
- Die Methode ähnelt einigen WUPs, die unter den Namen Fixstern und Paranoia im *netzwerk n* bekannt sind.
- Die Methode kann einen „Aha-Effekt“ auslösen und die TN motivieren, den eigenen Einfluss auf gesellschaftliche Systeme zu verstehen.
- Im Anschluss an die Methode kann → **Journaling** eine geeignete Methode sein, um den Bogen zwischen abstrakten Systemen und den persönlichen Handlungen aufzuspannen.
- Das Systemspiel eignet sich auch sehr als eine Einleitung in das → **System Hochschule**.
- Die Methode ist angelehnt an die tiefenökologische Arbeit nach Joanna Macy. Weitere Informationen hierzu gibt es z.B. auf der Webseite des Tiefenökologie-Netzwerks.

### Eigene Notizen





## Wandermoleküle

Sich bei einem Spaziergang austauschen

### Kurzbeschreibung

Bei dieser Methode stellt die AP den TN verschiedene Fragen, die diese in Zweier-Teams oder Kleingruppen bei einem Spaziergang diskutieren. Die TN tauschen sich in unterschiedlich großen KG zu den Fragen aus und lernen sich besser kennen. Die Gruppengröße wird von der AP bestimmt.

### Ablauf

#### ► Vorbereitung

Die AP sollte sich für einen Spazierweg entscheiden. Im ländlichen Raum können das Feld-, Wald- oder Wanderwege sein. Im städtischen Gebiet eignen sich bspw. Parks oder die Altstadt.

Zudem sollte sich die AP die Fragen überlegen, die sie den TN stellen möchte. Hierbei sollte sie die Länge des Spaziergangs beachten.

#### ► Durchführung

1. Die Gruppe verlässt das Seminarhaus und geht nach draußen. Die AP erklärt den Ablauf der Methode, stellt die erste Frage und legt sowohl die Zeit des Austauschs als auch die Größe der KG fest.
2. Nun beginnen die KG ihren Spaziergang und tauschen sich zu der ersten Frage aus. Sie entfernen sich nicht voneinander sondern laufen denselben Weg entlang.
3. Nach fünf bis 15 Minuten bittet die AP alle TN sich in der großen Gruppe zusammenzufinden. Den neuen KG gibt sie die nächste Frage auf den Weg.
4. Erneut tauschen sich die KG zwischen fünf und 15 Minuten zu der Frage aus.
5. Dieses Verfahren wiederholt sich solange, bis die Gruppe zum Seminarhaus zurückkehrt.



1: Reflexion



Mind. 4



Weg für einen Spaziergang, z.B. vom Bahnhof zum Seminarhaus, über einen Feld- oder Waldweg, durch einen Park oder die Altstadt



Vorbereitung: 15 min  
Durchführung: 30 – 60 min  
Nachbereitung: 15 min



Vorüberlegte Fragen



Die TN lernen sich auf verschiedenen Ebenen kennen.

### ► Nachbereitung & Auswertung

Plenum: Nach der Ankunft am Tagungsort können die TN sagen, wie sie sich fühlen und was die Methode verändert hat. Sie können auch von den Momenten erzählen, die sie bei dem Spaziergang überrascht haben.

### Varianten & Tipps

- Besonders nach einem Tag in geschlossenen Räumen kann die Methode den TN helfen, Abstand zum Input zu gewinnen und an die frische Luft zu kommen. In der Stadt sollte die AP darauf achten, einen ruhigen Spazierweg zu suchen, da Lärm schnell ablenken kann.
- Die TN können auch während des gesamten Spaziergangs in der gleichen KG bleiben. In diesem Fall können sich die KG voneinander entfernen und jeweils ihre eigene Route entlang spazieren. Die AP sollte zu Beginn kommunizieren, um welche Uhrzeit die KG an welchem Ort sein sollen. Ebenfalls sollte sie der Gruppe die Fragen mit auf den Weg geben.
- Wenn das Ziel der Methode ist, dass sich möglichst alle TN zu dem gleichen Thema austauschen, können auch nach fünf bis 15 Minuten die KG wechseln und die gleiche Frage kann noch einmal gestellt werden.
- Intendiert die AP jedoch, dass möglichst alle TN miteinander zu unterschiedlichen Themen gesprochen haben, ist es sinnvoll, dass sich nach jeder Frage neue KG bilden, die sich zu einer neuen Frage austauschen.
- Wenn eine Gruppe schon viel zusammengearbeitet hat, kann es besonders schön sein, wenn Fragen gestellt werden, die die persönliche Ebene ansprechen.
- Folgende Fragen können der AP als Inspiration dienen:

### 1. Nachhaltige Entwicklung

- Was unterscheidet für Dich Nachhaltigkeit von NE?
- Wie nachhaltig erlebst Du dein eigenes Verhalten sowie das deiner Freund\_innen?
- Wann bist Du das erste Mal mit Nachhaltiger Entwicklung in Berührung gekommen?
- Was findest Du an deiner Hochschule nicht nachhaltig?
- Was ist der nächste Schritt, den deine Hochschule in Bezug auf NE gehen sollte?
- Was findest Du an deiner Hochschule in Sachen NE richtig gut?

### 2. Persönliches

- Was macht Dir mehr Angst: Freiheit oder Sicherheit?
- Was macht Dich glücklich?
- Wann hast Du Dich irgendwo ausgeschlossen gefühlt?
- Worauf bist Du stolz?
- Wann warst Du so richtig mutig?
- Wofür bist Du dankbar?
- Was macht Dich traurig?
- Wann hast Du Dich angekommen gefühlt?
- Wann fühlst Du Dich hilflos?
- Wann hast Du Dich einer Gruppe zugehörig gefühlt?
- Was kommt nach dem Tod?
- Wenn zeitliche, finanzielle und Energie-Ressourcen keine Rolle spielten: Was würdest Du tun?
- Was wolltest Du werden, als Du ein Kind warst?

Eigene Notizen