

Methodenblatt

Name der Methode Sitzen und Stehen
Ziele Energizer Konzentration Gruppendynamik
Zielgruppe Alle Gruppen.
Anzahl der Teilnehmenden 6 bis 15 Teilnehmende
Dauer Maximal 5 Minuten.
Material Kein Material.
Technisches Es ist ratsam, das Spiel mit einem Computer und in Galerieansicht zu spielen, da die Teilnehmenden sich sehen sollten.
Ablauf Teilnehmende und Teammitglieder sitzen. Sie brauchen etwas Platz zwischen dem Tisch und dem Stuhl, damit sie leichter aufstehen können. Auf das Signal der Spielleitung hin stehen 3 Personen auf. Ziel ist es, dass immer genau 3 Personen stehen (nicht 2, auch nicht 4). Wenn eine stehende Person sich hinsetzt, muss eine andere aufstehen; wenn eine sitzende Person aufsteht, muss sich jemand hinsetzen, so dass immer 3 Personen stehen.
Varianten Die Spielleitung kann die Anzahl der stehenden Personen ändern. Je höher die Zahl, desto schwieriger wird es.