

## Methodenblatt

<b>Name der Methode</b> Sitzen und Stehen
<b>Ziele</b>  Energizer Konzentration Gruppendynamik
<b>Zielgruppe</b> Alle Gruppen.
<b>Anzahl der Teilnehmenden</b> 6 bis 15 Teilnehmende
<b>Dauer</b> Maximal 5 Minuten.
<b>Material</b>  Kein Material.
<b>Technisches</b> Es ist ratsam, das Spiel mit einem Computer und in Galerieansicht zu spielen, da die Teilnehmenden sich sehen sollten.
<b>Ablauf</b>  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.
<b>Varianten</b>  Die Spielleitung kann die Anzahl der stehenden Personen ändern. Je höher die Zahl, desto schwieriger wird es.