

Ankommen

Auswählen

Planen

Sammeln

Bearbeiten

Abschließen

## Mein Kompassgefühl

### Kurzbeschreibung

Diese Körperübung, die auch unter dem Titel „Wo, bitte, geht es nach Norden“ zu finden ist, dient dazu, sich als Gruppe wahrzunehmen und einen heiteren Einstieg zu generieren.

### Zeitfaktor

- 5 Minuten
- Anzahl der Durchläufe: 1

### Gruppengröße

- Beliebig große Gruppen

### Material -

### Zielsetzung

- Lockeres Aktivieren aller Teilnehmenden zu Beginn oder zwischen anstrengenden Arbeits-, Zuhörphasen
- Aufmerksamkeit generieren
- Visualisieren einer Gruppendynamik bzw. Wahrnehmen der Vielfalt einer Gruppe

### Ablauf

Die Moderatorin/der Moderator bittet die Teilnehmenden aufzustehen und sich locker am Platz hinzustellen.

In einem zweiten Schritt werden alle aufgefordert, die Augen zu schließen. Weisen Sie darauf hin, dass es für den ein oder anderem eine Herausforderung sein kann, die Augen zu schließen und ermutigen Sie alle dazu, teilzunehmen.

Bitten Sie die Anwesenden hierauf, einen Arm und ungefähr auf Brusthöhe auszustrecken und mit einem Finger in die Richtung zu zeigen, in der sie Norden vermuten. Haben dies alle für sich herausgefunden, werden die Augen wieder auf Ihre Anweisung hin geöffnet.

Im Normalfall ergibt sich ein buntes, vielleicht sogar chaotisches Bild an Fingern, das Schmunzeln und Lachen bei allen hervorruft. Bitten Sie die Anwesenden, sich umzusehen und die Finger noch in der gewählten Richtung ausgestreckt zu lassen.

Moderieren Sie diese Phase ab, indem Sie z. B. über die wichtige Bedeutung von Multiperspektivität, Variantenvielfalt etc. zum nächsten Punkt überleiten.

Weiterführende Links/Literatur: Rohm, Armin (Hrsg., 2007): Change-Tools. Erfahrene Prozessberater präsentieren wirksame Workshop-Interventionen, 2. Überarbeitete Auflage, hier: S. 15f.