

Das ist ein Ausschnitt

Diese Datei zeigt fünf von 122 Karten, damit du vor dem Kauf siehst, was du bekommst — Gestaltung, Detailtiefe, Druckformat.

Das vollständige Deck enthält alle 122 Übungen aus sieben Kategorien, dazu Vorwort, Auswahlhilfe und Kategorien-Übersicht.

facili.tools/warmups/deck

Wertschätzungskreis

10–15 min · 6–20 Pers. · Präsenz · Online

Macht zu Beginn sichtbar, dass die Gruppe selbst die Ressourcen für den Workshop mitbringt. Wer einmal benannt hat, was er beitragen kann, traut sich später leichter, das auch zu tun.

- 1 Alle stellen oder setzen sich in einen Kreis.
- 2 Person A nennt eine Eigenschaft an sich selbst, die im Workshop nützlich sein könnte – „Ich kann gut zuhören“, „Ich denke gern in Bildern“, „Ich verliere selten den Faden“.
- 3 Die Person rechts daneben ergänzt eine Eigenschaft an Person A, die sie an ihr schätzt oder vermutet.
- 4 Dann ist Person B mit dem eigenen Beitrag dran, und so weiter durch den Kreis.
- 5 Kurzer Debrief: Was ist aufgefallen? Welche Stärken in der Gruppe waren überraschend?

Tipp. Übertriebenes Lob ausdrücklich nicht erwünscht. Ehrliche Mini-Beobachtungen wirken stärker als Floskeln.

Ninja

5–10 min · 6–15 Pers. · Präsenz

Alle frieren in der Ninja-Pose ein und versuchen reihum, mit einer einzigen Bewegung die Hand der Nachbarnperson zu treffen. Schneller Körper-Energizer mit Lacher-Faktor.

- 1 Enger Kreis, Hände in der Mitte. Auf „Drei – zwei – eins“ alle Hände hoch, ein Schritt zurück, lautes „Oooooh Ninjaa!“ — und in der Pose einfrieren: Knie gebeugt, Arme angewinkelt.
- 2 Reihum ein Zug: eine einzige durchgehende Bewegung Richtung Hand der Nachbarnperson. Kein Nachsetzen. Danach sofort wieder einfrieren.
- 3 Angegriffene dürfen in einer Bewegung ausweichen. Treffer heißt: Hand hinter den Rücken. Beide Hände weg — ausgeschieden, aber als Publikum dabei.
- 4 Im Uhrzeigersinn weiter. Zwischen den Zügen hält die ganze Gruppe die Pose: „Pose halten, niemand bewegt sich!“
- 5 Letzte Person übrig oder Energie kippt: gemeinsames Schluss-„Ninjaaa!“, schütteln, durchatmen, weiter.

Tipp. Über 15 Personen zwei parallele Kreise. Erster Ruf zaghaft? Einmal demonstrativ vorbrüllen, dann kommt er.

Gordischer Knoten (Human Knot)

10–15 min · 6–16 Pers. · Präsenz

Macht in wenigen Minuten erfahrbar, wie eine Gruppe ein scheinbar verworrenes Problem in koordinierte Bewegung übersetzt. Auch ein Scheitern liefert wertvollen Stoff für den Debrief: Wann hat die Gruppe aufgegeben? Wer hat versucht, die Führung zu übernehmen?

- 1 Alle stellen sich im Kreis dicht aneinander, Schultern berühren sich.
- 2 Jede Person streckt die rechte Hand aus und greift die rechte Hand einer beliebigen anderen Person – nicht der direkten Nachbarin oder des Nachbarn.
- 3 Mit der linken Hand das gleiche – wieder eine andere Person greifen.
- 4 Aufgabe: ohne Hände loszulassen den Knoten so entwirren, dass am Ende ein offener Kreis entsteht. Stehen, beugen, übersteigen ist erlaubt.
- 5 Zeitlimit von 8–10 Minuten ansetzen. Wenn der Kreis nicht zustande kommt, ist das Teil der Erkenntnis.
- 6 Debrief: Wie wurde kommuniziert? Wer hat die Führung übernommen? Was hätte schneller geholfen?

Tipp. Bei mehr als 12 Personen in zwei parallele Kreise aufteilen – sonst wird der Knoten zu komplex und die Frustration überlagert die Lerneffekte.

30 Circles

5–7 min · ab 4 Pers. · Präsenz · Online

Hängt in wenigen Minuten den inneren Perfektionismus ab. Wer 30 Kreise in drei Minuten in Objekte verwandeln muss, hat keine Zeit zu zensieren – und merkt am eigenen Blatt, wie viele Ideen wirklich machbar sind, wenn das Tempo hoch ist.

- 1 Vordruck austeilen: ein A4-Blatt mit 30 leeren Kreisen, gleich groß.
- 2 Aufgabe erklären: Aus möglichst vielen Kreisen erkennbare Objekte machen – Apfel, Sonne, Smileyball, Auge, was auch immer. Zeitlimit: 3 Minuten.
- 3 Stoppuhr starten. Während der drei Minuten nicht reden, nicht eingreifen.
- 4 Nach Ablauf der Zeit: Stifte hin, Blätter herumzeigen oder an die Wand hängen.
- 5 Debrief: Wer hat wie viele geschafft? Wer hat Variationen eines Motivs gemacht (drei Sonnen)? Was war einfacher als gedacht?

Material. Vordruck mit 30 Kreisen, Stifte

Tipp. Online funktioniert die Übung über ein Miro- oder FigJam-Template. Pro Person eine eigene Spalte mit 30 Kreisen, sonst entsteht visuelles Chaos.

Minute to arrive

1–2 min · ab 4 Pers. · Präsenz · Online

Schaltet in 60 Sekunden den mentalen Hintergrundlärm runter. Reicht aus, um die Gruppe von einer hektischen Sitzungsphase in eine konzentrierte Arbeitsphase zu überführen, ohne dass es wie eine Meditationseinheit wirkt. Funktioniert auch als Mini-Warm-up für Meetings in Präsenz.

- 1 Alle bleiben sitzen, Hände auf dem Tisch, Augen können geschlossen werden, müssen aber nicht.
- 2 Ansage: „Eine Minute Stille. Atemzüge zählen, Gedanken vorbeiziehen lassen. Wenn etwas hochkommt, kurz wahrnehmen und wieder zum Atem zurückkehren.“
- 3 Stoppuhr auf 60 Sekunden, Stille halten.
- 4 Sanftes Signal am Ende, kein abruptes Wecken.
- 5 Direkt in die nächste Phase übergehen, ohne langen Debrief – die Wirkung trägt sich von selbst weiter.

Tipp. Funktioniert auch online sehr gut, wenn alle Mikros stumm sind und Kameras aus sein dürfen.

WENN DER RAHMEN DRUMHERUM FEHLT

Der Rest des Workshops

Ein Warm-up ist der Anfang. Den Rest — Ablauf, Fläche, Beteiligung — entwickeln wir bei Facilitools als Werkzeuge, die zusammenpassen. Alles unten steht dir mit einem kostenlosen Konto offen.

- **Session-Planer**
Ablauf bauen, Zeiten rechnen automatisch mit. Jedes Warm-up aus diesem Deck lässt sich mit einem Klick als Block einsetzen.
- **Whiteboard**
Unendliche Fläche für Sticky Notes, Formen und Skizzen — gemeinsam in Echtzeit, Gäste auch ohne Konto.
- **Live-Beteiligung**
Umfragen, Skalen, Wortwolken und Q&A. Teilnehmende steigen per Link oder QR-Code ein, ganz ohne Anmeldung.
- **Kanban-Board**
Was nach dem Workshop kommt: Aufgaben, Zuständigkeiten, Material — im selben Haus.

facili.tools

Konto anlegen, ausprobieren, nichts zahlen. EU-gehostet.