

WWW.COACHINGDOCK.COM

# AUFWÄRM SPIELE

FÜR DEIN  
ONLINE  
SEMINAR



# BODYPAINTING

## **Vorbereitung:**

Teilnehmer:innen brauchen einen Stift (möglichst keinen Permanent Marker), mit dem man auf der Haut malen kann.

## **Intro:**

*"Nehmt eure Stifte und malt eure derzeitige Emotion auf den Daumen."*

"Ich zähle 3 - 2- 1- dann halten alle ihren Daumen in die Kamera."

# ZOOM MEMORY

## **Vorbereitung:**

keine, alle Teilnehmer sollten eine funktionierende Kamera haben

## **Intro:**

*Ein Teilnehmer wird in einen Breakoutroom (BOR) geschickt. Alle anderen bekommen jeweils paarweise eine Geste zugeteilt. Dann machen alle die Kameras wieder aus. Der Teilnehmer aus dem BOR wird wieder dazu geholt.*

*Der Teilnehmer aus dem BOR muss jetzt die Memory-Paare finden und darf immer nur 2 Personen gleichzeitig aufdecken. Ist ein Paar gefunden, bleiben die Kameras an.*

# VIRTUELLE WELTREISE



## **Vorbereitung:**

jeder Teilnehmer braucht ein Post-it oder Stück Papier

## **Intro:**

*"Nenne deinen Lieblings-Ferienort. Wer noch nie dort war, verdeckt bitte seine Kamera zu."*

## **Variation:**

Du kannst auch andere Fragen stellen. Z.B. Kaffee oder Tee, Hund oder Katze, Chillen oder Aktion

# TAKE A STAND



## **Vorbereitung:**

jeder Teilnehmer stellt sich hin.

## **Intro:**

*"Wieviel Erfahrung hast du schon mit dem Thema xy?  
Viel Erfahrung = komme ganz nah an die Kamera ran,  
noch nie gehört = so weit wie möglich weg"*

# TREFFE DEIN JÜNGERES ICH

## Vorbereitung:

keine, evtl. Visualisierung, wie in der nachfolgenden Skizze, Breakoutrooms 1:1

## Intro:

*"Beantwortet die Fragen:*

*Wenn du dein jüngeres ICH treffen könntest, wie alt wäre dieses jüngere ICH? Was würde das ICH erzählen? Und welchen Rat würde es dir geben?"*



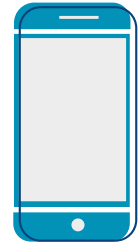
# PERFEKTION LOS WERDEN

## **Vorbereitung:**

DIN A 4 Blatt, Stift, (vorher Paare festlegen **\*\*Wichtig:**  
KEINE Breakoutrooms)

## **Intro:**

*"Falte das Blatt so lange, bis es in deine Handfläche passt. Schaue jetzt deinem Partner in die Augen und sehe nicht aufs Papier. Du hast 30 Sekunden Zeit ein Portrait zu zeichnen. Zeit läuft jetzt!"*



## KONTAKT

Simone Däfler

COACHINGDOCK

Cordesweg 55

22415 Hamburg

[www.coachingdock.com](http://www.coachingdock.com)

[sdaefler@coachingdock.com](mailto:sdaefler@coachingdock.com)



[WWW.COACHINGDOCK.COM](http://WWW.COACHINGDOCK.COM)