

Methoden um Vertrauen aufzubauen

Diese Methoden helfen Vertrauen in einer Gruppe zu schaffen, in dem die Leute Gefühle, Dinge aus ihrem Leben oder Herausforderungen mit einander teilen.

Alternativer Lebenslauf

15 - 25 Minuten; 5 - 40 Leute.

Teile buntes Papier und Buntstifte an die Teilnehmer_innen aus. Bitte die Leute, ein Muster ihrer Wahl auf das Papier zu malen. Wenn die Leute fertig sind, bitte sie das Muster mit Wörtern und Wortgruppen zu füllen – die beschreiben, was sie an sich mögen, was für Fähigkeiten sie haben und Fähigkeiten, die sie gerne lernen wollen. Bitte die Leute, ihren Namen drauf zu schreiben. Lass die fertigen Muster im Kreis herumgehen oder hänge sie an der Wand auf. Diese Übung hilft Leuten sich selbst und andere so anzuerkennen, wie sie sind und ist eine gute Basis, um zusammen zu arbeiten.

Geübte Hand

15 - 25 Minuten; 4 - 100

Leute.

Verteile Papier und Stifte. Bitte alle, um ihre Hand herum zu malen und etwas in jeden Finger zu schreiben, das sie gut können. Lass die Leute in Zweier-Gruppen gehen. Nacheinander stellen die zwei

Leute sich gegenseitig vor, was sie gut können und wie sie das gelernt haben. Diese Übung hilft den

Teilnehmer_innen nicht nur dabei, mehr von einander zu erfahren, sondern hilft auch, das Selbstbewusstsein der Leute zu stärken.

Male dich selbst

20 - 40 Minuten; 6 - 20 Leute.

Verteile buntes Papier und Buntstifte. Bitte die Leute ein Bild zu malen oder zu zeichnen, das ausdrückt, wer sie sind. Wenn alle fertig sind, bitte sie in Zweier-Gruppen zu gehen und ihr Bild der anderen Person zu erklären. Die Partner_innen stellen sich dann gegenseitig vor, indem sie das Bild benutzen.

Eine Entdeckungsreise

15 - 30 Minuten; jede Anzahl von Teilnehmer_innen, hängt vom Platz ab.

Gehe nach draußen in einen Garten oder Wald. Teile die Gruppe in Zweier-Gruppen auf. Eine Person

schließt die Augen und die andere führt diese Person an der Hand und hilft ihr die Natur zu entdecken;

mit allen Sinnen, außer dem Sehen. Tausche die Rollen nach einer festgelegten Zeit. Die Teilnehmer_innen müssen vorsichtig sein, nicht das Vertrauen, das ihnen gegeben wird, zu missbrauchen – es ist sehr schön eine Blume anzufassen und zu riechen, aber nicht eine Distel!

Diese

Übung kann viel Spaß bringen, besonders inmitten eines langen, ermüdenden Treffens und sie ist hervorragend dazu geeignet, Vertrauen zu schaffen.

Kreis des Vertrauens

10 - 15 Minuten; 10 - 20 Leute pro Gruppe.

Bitte die Gruppe einen engen Kreis zu formen, mit den Gesichtern nach innen. Eine Person steht in der Mitte. Diese Person darf sich entspannen und nach hinten fallen lassen, in dem sicheren Wissen, dass die anderen sie auffangen werden und sie sanft im Kreis hin und her „schubsen“. Je enger der Kreis ist, desto unwahrscheinlicher ist das Risiko eines Unfalls. Gib jeder Person die möchte, die Möglichkeit in der Mitte zu sein. Diese Methode kann ein angenehmes Spiel sein, das Gruppen zusammenbringt, aber es

gibt Risiken. Voraussetzung ist, dass alle körperlich in der Lage sind sich hinzustellen und es OK ist,

von den anderen angefasst zu werden. Die Person in der Mitte kann auch eingangs klarstellen, wo sie

nicht angefasst werden möchte.

Leiter des Vertrauens

10 - 20 Minuten; 10 - 30 Leute.

Lass die Gruppe zwei sich gegenüber stehende Reihen bilden, die dicht beieinander stehen. Eine Person

meldet sich freiwillig als erste und stellt sich an das eine Ende der zwei Reihen und lässt sich fallen, im

„Stage Diving Stil“. Die Gruppe fängt die Person, hebt sie hoch und gibt sie durch und legt die Person

am anderen Ende der Reihe wieder sanft ab. Dann reiht sie die Person in die Doppelreihe ein, und die nächste Person ist dran.

Spiegeln

5 - 15 Minuten; unbegrenzte Teilnehmer_innenzahl, hängt von der Größe ab.

Teile die Gruppe in Zweier-Gruppen auf, die sich gegenüber stehen. Eine

Person macht eine Bewegung und die andere versucht sie so gut es geht zu spiegeln. Tausche Rollen. Wenn beide dran waren, können sie versuchen ihre Bewegungen so zu koordinieren, dass beide bewegende Person und Spiegel zu gleichen Zeit sind. Dies geht am besten mit langsamen Bewegungen und braucht viel Konzentration. Versucht während der Übung nicht zu reden.

Version #1

Erstellt: 2026-03-25 18:16:58 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-03-25 18:18:29 UTC von sasha