

## Fallen lassen

### Darum geht's

Eine einfache Vertrauensübung, bei der es auf ein wenig Mut und auf Rücksichtnahme ankommt

### Ziele

Vertrauen erzeugen, Rücksichtnahme einüben, Gruppenmitglieder sanft behandeln, Ängste überwinden, mutig sein

### Durchführung

Gleich große Spieler bilden ein Team. Ein Mitspieler lässt sich – den Körper komplett als Brett angespannt – nach hinten fallen und wird von einem anderen Mitspieler aufgefangen. Alternativ: Ein Mitspieler in der Mitte eines Kreises mit einem Radius von etwa 150 Zentimetern lässt sich in eine Richtung fallen und wird von den anderen Gruppenmitgliedern aufgefangen und wie ein Kreisel oder Pendel vorsichtig in eine neue Richtung gekippt.

### Variationen

**Übung 2** »Vertrauensfall« und  
**Übung 3** »Nummern fallen«

### Auswertung

- Wie hat sich die Übung angefühlt?
- Wenn es schwierig war: Wodurch wurde es schwierig?
- Wenn es leicht war: Was hat es leicht gemacht?
- Was habt ihr durch diese Übung gelernt?
- Wo ist das für euch als Team wichtig?
- Welche Werte spielen hier eine Rolle?
- Was könnt ihr noch tun, damit mehr Vertrauen entsteht?

### Material

Kein Material notwendig