

## Nummern fallen

### Darum geht's

Eine etwas anspruchsvolle Vertrauensübung, bei der es auf eine hohe Aufmerksamkeit und Schnelligkeit ankommt

---

### Ziele

Vertrauen erzeugen, Aufmerksamkeit füreinander haben, Überblick behalten, Konzentration einüben, Ängste überwinden, spontan und zügig handeln

---

### Durchführung

Die Teilnehmer zählen durch, bis jeder eine Nummer hat. Alle bewegen sich auf relativ engem Raum. Der Leiter ruft eine Nummer und der Teilnehmer, dem die gerufene Nummer gehört, lässt sich fallen. Die anderen müssen darauf achten, dass dieser Teilnehmer nicht wirklich hinfällt, sondern aufgefangen wird.

---

### Variationen

**Übung 1** »Fallen lassen« und  
**Übung 2** »Vertrauensfall«

---

### 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?
  - Was könnt ihr noch tun, damit mehr Vertrauen entsteht?
- 

### Material

Kein Material notwendig