

Tragende Hände

Darum geht's

Eine Vertrauensübung, bei der es auf Körpergespür und Abstimmung untereinander ankommt

Ziele

Vertrauen erzeugen, Ängste überwinden, zusammenarbeiten, Abstimmung untereinander, Körpergefühl stärken, Nähe erzeugen

Durchführung

Die Gruppe bildet eine Gasse und jeder hält sich jeweils mit den Händen am gegenüberstehenden Gruppenmitglied fest. Ein Freiwilliger legt sich nun auf diese haltenden Hände. Die Gruppe versucht nun, den Freiwilligen hochzuheben, abzusenken, zu schütteln, hin und her zu rollen, hin oder her zu schaukeln oder ähnlich einem Förderband auch mal vorwärts, mal rückwärts wandern zu lassen.

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?
 - Welche Werte fördert diese Übung?
-

Material

Kein Material notwendig