

## Tunnelsprint (Vertrauenslauf)

### Darum geht's

Eine klassische Vertrauensübung, bei der es auf Aufmerksamkeit und Schnelligkeit ankommt

---

### Ziele

Vertrauen erzeugen, Konzentration erhöhen, Ängste überwinden, Schnelligkeit einüben

---

### Durchführung

Die Gruppe stellt sich zu einer Gasse auf. Nun strecken alle die Arme aus, sodass sich die Fingerspitzen gerade noch mit dem Gegenüber berühren. Jetzt sprintet ein Freiwilliger durch die gebildete Gasse. Das Besondere: Die beiden Reihen ziehen die Hände, erst kurz bevor der Läufer sie berührt, nach unten weg. Danach kommt eine andere Person dran.

---

### 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