

## Training Aktiv - Methode Nr. 5: Schrankenspalier - Rennen

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
5	<p>Schrankenspalier - Rennen</p> <p>Einordnung: Zeit: Gegenwart Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: systemisch</p> <p><i>Einsatz: Training Coaching</i></p>	<p>Konzentration, Respekt, Vertrauen, Mut und Entschlossenheit als Faktoren authentischer Führung erlebnisaktivierend trainieren</p>	<p>Ziel: Kooperation und Aufmerksamkeit im Team fördern</p> <p>Beschreibung: Die Teilnehmer (TN) bilden ein Spalier, bei dem sie die Gasse mit ihren Armen wie ein Reißverschluss schließen. Je ein TN nimmt ca. 10 m Anlauf und rennt durch die Gasse. Die Spalier-TN öffnen und schließen ihre "Arm-Schranke" so kurz wie möglich.</p> <p>Einsatz: im Freien Kommunikationstraining Führungstraining Kooperation im Team</p>	<p>Auftrag: 1. Bilden Sie ein Spalier. 2. Schließen Sie die Gasse mit Ihren Armen wie ein Reißverschluss 3. Jeder läuft einmal mit Anlauf so schnell wie möglich durch. 4. Öffnen Sie die Gasse so kurz wie möglich.</p> <p>Reflexion: Was haben Sie in den einzelnen Phasen erlebt? Wie war das in der Gasse? Wie war es als Läufer? Wann funktioniert das gut? Wann strengt es an, wann ist es leicht?</p> <p>Transfer: Wie ist das Verhältnis zwischen Anstrengen und Loslassen auf Ihre Praxis übertragbar? Aus welchen Situationen kennen Sie das noch? Wie können Sie das Erlebte sinnvoll einsetzen?</p>