

## Training Aktiv - Methode Nr. 22: Turmuhr

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
22	<p>Turmuhr</p> <p>Einordnung: Zeit: Gegenwart Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: Verhalten</p> <p><i>Einsatz: Training Coaching</i></p>	<p>Sensibilisierung für Selbst-u. Zeitmanagement</p>	<p>Ziel: Sensibilisierung für Selbstmanagement</p> <p>Details: Alle nehmen und geben ihre Uhr ab. Die Gruppe wird halbiert. Die einen stellen sich auf - die Arme sind große Uhrzeiger. Der Sekunden-Arm wird eine Minute wie eine Uhr bewegt. Auf Signal startet die Übung</p> <p>Die andere Hälfte nimmt nach ca. 30 Sekunden bei der "Uhr" Aufstellung, die nach deren Einschätzung am genauesten geht.</p> <p>Danach wird getauscht.</p> <p>Einsatz: Training zum Thema Selbstmanagement/Zeitmanagement.</p>	<p>Übung: Stellen Sie sich nebeneinander auf. Sie sind jetzt eine Turmuhr und bewegen ihren ausgestreckten Arm als Sekundenzeiger. Verlassen sie sich auf ihr Zeitgefühl und bewegen. Die Übung dauert eine Minute. Die andere Hälfte beobachtet die "Uhren" und nimmt nach ca. 30 Sekunden bei der genauesten Uhr Aufstellung.</p> <p>Reflexion: Wie ist ihr Zeitgefühl? Was haben sie für Unterschiede wahrgenommen? Was könnte das bedeuten?</p> <p>Transfer: Welche Bedeutung hat Ihr Zeitgefühl für ihr Selbst- u. Zeitmanagement?</p>