

Take a Step Together

Kurzbeschreibung	„Take a step together“ ist eine Gruppendynamik-Übung, bei der alle Teilnehmenden gleichzeitig einen Schritt nach vorne machen müssen, ohne sich zunächst auf verbale Kommunikation zu stützen. Diese Aktivität veranschaulicht, wie Kommunikation auf verschiedenen Ebenen funktioniert, und zeigt die Bedeutung nonverbaler Signale für die Koordination.
Ziele	• Erleben, wie Kommunikation auf mehreren Ebenen (verbal und nonverbal) funktioniert • Das Bewusstsein für Signale der Zusammenarbeit und Herausforderungen bei der Koordination schärfen • Die Bedeutung von Beobachtung, Timing und Gruppenbewusstsein hervorheben
Dauer	10 Minuten (kann verlängert werden, wenn mehrere Varianten hinzugefügt werden)
Soziale Form	Gruppenarbeit (4 bis 12 Personen)
Materialien und Organisation	• Keine Materialien erforderlich • Platz, auf dem die Teilnehmenden in einer Reihe mit etwas Abstand zueinander stehen können
Vorbereitung	• Schaffen Sie im Raum eine Reihe, in der die Teilnehmenden bequem stehen können. • Erläutern Sie der Gruppe die Ziele der Übung klar und deutlich. • Betonen Sie die Sicherheit – die Teilnehmenden sollten vorsichtig gehen, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Schritt-für-Schritt-Beschreibung

	1. Ausgangsposition: Die Teilnehmenden stehen nebeneinander in einer Reihe und lassen vorne etwas Platz. 2. Erste Aufgabe: Bitten Sie die Teilnehmenden, gleichzeitig einen Schritt nach vorne zu machen. Dies lässt sich in der Regel einfach durch gemeinsames Zurückzählen lösen. 3. Steigender Schwierigkeitsgrad: • Schritt 1: Verbale Kommunikation ist nicht erlaubt. Die Teilnehmenden müssen alternative Wege zur Koordination finden (Gesten, Blickkontakt usw.). • Schritt 2: Die Teilnehmenden schließen die Augen. Sie dürfen sich bei Bedarf an den Händen halten, die Übung ermutigt sie jedoch, größtenteils losgelöst zu bleiben. 4. Reflexion: Besprechen Sie, wie die Koordination funktioniert hat, welche Signale wahrgenommen wurden und wie Kommunikation
---	---

Die Unterstützung der Europäischen Kommission bei der Erstellung dieser Veröffentlichung bedeutet keine Billigung ihres Inhalts, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt; die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

auf subtile Weise stattfindet. Betonen Sie, dass Kommunikation auch in realen Situationen nicht nur verbal erfolgt, sondern auch nonverbale Signale beinhaltet.

Variationen und Differenzierung

- Unterschiedliche Gruppengrößen: Kann durch eine Änderung der Reihenanordnung an kleinere oder größere Gruppen angepasst werden.
- Erhöhte Komplexität: Führen Sie mehrere Schritte vorwärts oder rückwärts ein oder integrieren Sie gleichzeitige Armbewegungen.
- Variante mit verbundenen Augen: Die gesamte Übung kann von Anfang an mit geschlossenen Augen durchgeführt werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.
- Fokus auf Führung vs. kollektives Gespür: Bitten Sie die Gruppe, sich ohne einen festgelegten Anführer abzustimmen.

Praktische Hinweise

- Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden vorsichtig gehen, um Unfälle zu vermeiden.
- Betonen Sie Beobachtung und Geduld; die Übung funktioniert am besten, wenn sich die Teilnehmenden auf den Gruppenrhythmus statt auf die individuelle Geschwindigkeit konzentrieren.
- Die Nachbesprechung ist entscheidend: Stellen Sie einen Bezug zwischen der Übung und der Zusammenarbeit im realen Leben her und heben Sie dabei die verschiedenen Kommunikationsebenen hervor.
- Kann mit anderen nonverbalen Koordinationsübungen kombiniert werden, um die Gruppendynamik tiefer zu reflektieren.

Referenzen | Quellen

Van den Ouden, L. (2016). *Werkvormenboek: 100 werkvormen om iedere bijeenkomst tot een succes te maken – Alles begint met een open mind* (1. Auflage). ICM Publishing.

Die Unterstützung der Europäischen Kommission bei der Erstellung dieser Veröffentlichung bedeutet keine Billigung ihres Inhalts, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt; die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.