

Warm Up!



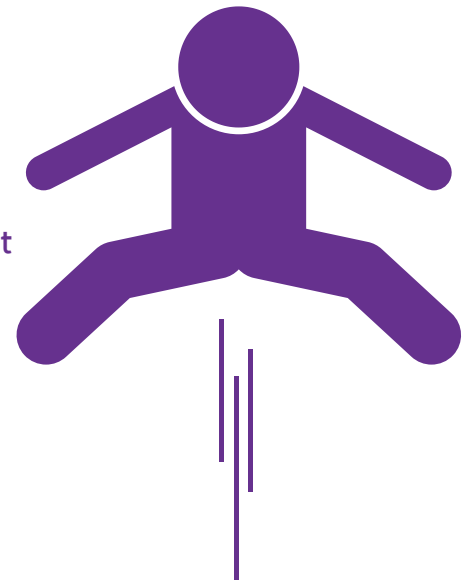
In einer Arbeitswelt mit steigenden Anforderungen gewinnt die Vorbereitung von Meetings zunehmend an Bedeutung. Ein Aspekt, der dabei häufig unterschätzt wird, sind **effektive Warm Ups**, die einen gelungenen Start in Besprechungen sicherstellen können.

Warm Ups sind **kleine, gezielte Übungen, die den Beginn eines Meetings auflockern** und die Aufmerksamkeit aller Teilnehmer:innen bündeln. Sie sorgen nicht nur für eine positive Stimmung im Raum, sondern fördern auch das **gegenseitige Kennenlernen, die Kommunikation und eine motivierte Atmosphäre**.

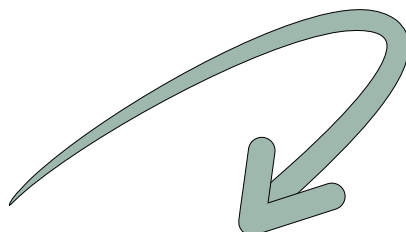
Darüber hinaus helfen Warm Ups dabei, die **Kreativität anzuregen und das Eis zu brechen, besonders wenn neue Ideen oder Problemlösungen gefragt sind**. Ein gut durchdachtes Warm Up kann die Teamdynamik stärken, indem es das Vertrauen unter den Teilnehmer:innen erhöht und Hemmungen abbaut. Außerdem tragen sie dazu bei, dass alle Beteiligten sich wertgeschätzt und einbezogen fühlen, was die gesamte Produktivität und Zufriedenheit im Team steigert.

Durch die regelmäßige Integration von Warm Ups in Meetings kann langfristig ein Arbeitsklima geschaffen werden, in dem **Offenheit, Kooperation und Motivation gefördert werden**. So wird jedes Meeting zu einer wertvollen und effektiven Zusammenkunft, die nicht nur auf die Erledigung von Aufgaben abzielt, sondern auch auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit aller Beteiligten.

Ob Energizer, die körperliche Bewegungen einbeziehen, oder kurze Kreativitätsübungen, die das Denken anregen – die Möglichkeiten sind vielfältig. Wichtig ist, dass die Warm Ups auf die Bedürfnisse und die Dynamik des Teams abgestimmt sind.



Hier sind einige Warm Up-Ideen, die Du sowohl in virtuellen als auch in persönlichen Meetings einsetzen kannst.



Warm Up!



Warm Ups, die sich besonders für Präsenz (offline) Meetings eignen:

Stretching

Ziel: Aufmerksamkeit bündeln und Gemeinschaftsgefühl stärken

Beginne das Meeting mit einer gemeinsamen Stretching-Übung, um den Kopf frei zu bekommen und die Konzentration zu fördern.

Ablauf: Hebe die Schultern zu den Ohren und lasse sie dann in kreisenden Bewegungen nach hinten und unten sinken. Wiederhole dies 5-10 Mal. Hebe beide Arme über den Kopf und strecke dich so weit wie möglich. Greife mit einer Hand das Handgelenk der anderen und ziehe leicht, um die Seite des Körpers zu dehnen. Halte diese Position für 10-15 Sekunden und wechsle dann die Seite.

Skulptur

Ziel: Teamarbeit und Kreativität

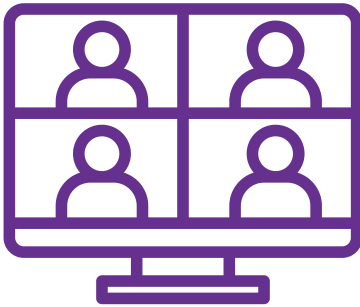
Ablauf: Gib den Teilnehmer:innen verschiedene Materialien (z.B. Papier, Strohhalm, Klebeband) und eine Aufgabe, wie z.B. den höchsten Turm zu bauen. Dies fördert die Teamarbeit und kreative Problemlösungen. Wenn jede:r etwas die Aufgabe abgeschlossen hat, bitte ihn oder sie, dies kurz mit ein paar Sätzen zu erläutern.



Persönliche Highlights

Ziel: Positivität und persönliche Verbindung

Ablauf: Jede Person teilt ein persönliches Highlight der letzten Woche. Dies fördert Positivität und gegenseitiges Interesse.



Warm Ups, die sich besonders für
Online Meetings eignen:



Chatstorm

Ziel: Aufmerksamkeit bündeln und Gemeinschaftsgefühl stärken

Ablauf: Der/die Moderator:in bittet die Teilnehmer:innen, ein Wort zu schreiben, das ihre aktuelle Stimmung beschreibt. Anschließend erklärt er/sie, dass die Nachricht erst abgeschickt werden soll, wenn er/sie bei 0 angekommen ist. Er/Sie zählt langsam von 5 herunter. Bei 0 schicken alle gleichzeitig ihre Nachrichten ab. Danach werden einige Beispiele vorgelesen, um die Stimmung in der Gruppe zu reflektieren und den Austausch zu fördern.

Neuer Hintergrund



Ziel: Teamarbeit und Kreativität

Ablauf: Die Teilnehmer:innen wählen einen kreativen virtuellen Hintergrund (z.B. Strand, Bibliothek, Raumschiff) und erklären kurz, warum sie diesen gewählt haben. Dies fördert Kreativität und bietet Gesprächsanlässe.



Remote Bingo

Ziel: Auflockerung und Spaß

Ablauf: Stelle sicher, dass alle Teilnehmer:innen das Bingo-Blatt vor dem Meeting erhalten. Dies kann per E-Mail, als Download-Link oder durch Teilen des Bildschirms erfolgen, je nach den genutzten Tools. Erkläre, dass jede:r Teilnehmer:in das Bingo-Blatt vor sich haben sollte und dass sie während des Meetings die Felder ankreuzen, die auf sie zutreffen. Jede:r darf sich der Reihe nach ein Kästchen vornehmen, alle auf die es zutrifft, kreuzen es durch. Weise darauf hin, dass die Teilnehmer:innen, die eine Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) voll haben, "Bingo" rufen müssen.

Remote Bingo

Ich habe heute Sport gemacht.	Eine Kaffeetasse steht auf meinem Schreibtisch	Ich habe etwas Rotes an.
-------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------

Ich habe heute ein schwieriges Gespräch geführt.	Ich habe eine Pflanze im Raum.	Ich habe mehr als einen Monitor.
--------------------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

Ich habe ein Buch im Raum.	Ich habe eine Wasserflasche oder ein Glas Wasser griffbereit.	Ich trage eine Brille.
----------------------------	---------------------------------------------------------------	------------------------

Ich trage bunte Socken.	Ich benutze eine externe Tastatur.	Ich habe einen Drucker in der Nähe.
-------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Ich bin heute Fahrrad gefahren.	Ich habe etwas Schwarzes an.	Ich habe eine Urlaubserinnerung im Zimmer.
---------------------------------	------------------------------	--------------------------------------------

Bei mir regnet es gerade.	Ich habe ein Ladekabel zur Hand.	Ich habe heute ein Problem gelöst.
---------------------------	----------------------------------	------------------------------------