



Der Teamstab

Anleitung



Spielziel:
Teambuilding



Gruppe:
8 - 6



Zeit:
ca. 15 - 20 Min.



Fitness:
leicht



Vorbereitung:
keine

Spielablauf:

Die Mitspielenden bilden ein Spalier, also zwei gleichlange Reihen, die sich gegenüberstehen. Sie strecken ihre Unterarme im rechten Winkel zum Körper aus und zeigen mit ihren Zeigefingern auf das Gegenüber. Die Zeigefinger beider Seiten werden wie bei einem Reißverschluss ineinandergeschoben.

Nun legt der Trainer oder die Trainerin den Teamstab vorsichtig auf die ausgestreckten Zeigefinger. Wichtigste Grundregel: Alle Zeigefinger müssen zu jeder Zeit leichten Kontakt zum Teamstab haben und ihn berühren. Das gemeinsame Ziel lautet, den Stab kontrolliert als Team auf dem Boden abzulegen. Nach dem Startzeichen durch die Spielleitung beginnt die Herausforderung.

Das Geheimnis des Teamstabs:

Warum will der Stab scheinbar immer nach oben, obwohl alle versuchen, ihn herunterzubringen?

Das physische und psychologische Phänomen liegt im ständigen Bestreben der Teilnehmenden, den vorgeschriebenen Kontakt zum Stab nicht zu verlieren. Sobald eine Person auch nur minimal das Gefühl hat, den Kontakt zu verlieren, hebt sie ihren Finger unbewusst ganz leicht an. Da alle anderen Gruppenmitglieder exakt genauso reagieren, addieren sich diese micro-Aufwärtsbewegungen sofort. Der sanfte Druck nach oben überwiegt dadurch permanent das Eigengewicht des Stabes – er bewegt sich „wie von Geisterhand“ nach oben, statt zu sinken.

Erst durch absolute Synchronisation, bewusste Wahrnehmung des eigenen Muskeltonus und fein abgestimmte Teamarbeit lässt sich dieser Effekt kontrollieren und der Stab nach unten führen.

Coaching:

Jetzt sind Coaching und Teamgeist gefragt. Wie gelingt es, die Bewegungen der Zeigefinger bewusst zu machen und zu kontrollieren? Welche Strategien entwickelt dein Team? Helfen die Arbeitsphasen Planung, Durchführung und Reflexion? Führt die Bestimmung einer Teamleitung zum Erfolg? Helfen Absprache, Achtsamkeit und Konzentration?

Benefits für das Team:

- Der Teamstab sorgt für Überraschung und Spielspaß im Team
- Um lösungsorientiert zu arbeiten, muss dein Team sich organisieren. Welche Schritte führen zum Ziel? Ist eine Teamleitung hilfreich?
- Demokratische Prozesse werden angeregt
- Das Team ist so stark wie sein schwächstes Glied – jede und jeder müssen sich einbringen
- Die Erfahrung mit dem Teamstab bleibt deinem Team garantiert in guter Erinnerung. Emotionen wie Staunen, Spannung, der gemeinsame Wille, das Problem zu meistern und schließlich der Erfolg begleiten den Prozess und aktivieren das Gedächtnis.

Ein Teamspiel, das wirklich verblüfft und so einen nachhaltigen Lernerfolg garantiert!

