

Einweckglas

Vorgehen

Jede Person stellt sich vor, dass sie sich in einem Einmachglas befindet und versucht, sich daraus zu befreien, indem er*sie die entsprechenden Bewegungen nach oben und unten, zur Seite, nach vorne und hinten macht.

Die imaginären Glaswände werden solange berührt, bis auf ein Klatschen der Seminarleitung das Glas plötzlich zerspringt.

Quelle: Bittl/Moree 2007: 115.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung



Bewegung

Hilfsmittel



Videokonferenz