Energiepegel

Ziel
schnelles Feedback zur Stimmung

Dauer
2 Minuten

Sozialform
Plenum

Material
Keins

So geht´s

Sie zeigen an, welche Höhe den Maximalenergiepegel darstellt (z.B. von Gürtelhöhe bis zu den erhobenen Armen über dem Kopf). Der Boden bedeutet, dass man keine Energie hat. Dann zeigen alle gleichzeitig mit der Hand, wie viel Energie sie im Moment gerade haben.

Hinweise

Wenn Sie das Gefühl haben, die Gruppe hängt durch oder eine Einheit war sehr schwierig, können Sie diese Abfrage machen. Ist der Energiepegel sehr niedrig, können Sie eine Energieaufbauübung anführen und dann noch einmal den Energiepegel messen.

Noch mehr Ideen gewünscht? www.variadu.de VARIADU