

Sofort
einsetzbar!

Motivation fehlt?

Was tun, wenn Gruppen nicht
mitgehen?



Für stille, müde
oder passive
Gruppen

Es zählt der nächste Schritt

Du stehst vorne. Die Gruppe ist da. Und du merkst: Es greift nicht. Vielleicht reagiert niemand. Vielleicht wird es unruhig. Oder alle sind da – aber noch nicht wirklich im Thema.

In genau diesem Moment passiert nichts falsch. Aber es entscheidet sich alles.. Du brauchst eine klare Entscheidung. Diese Entscheidungshilfe führt dich genau dorthin.

So nutzt du diese Seiten:

- ☞ Schau kurz hin: Was passiert gerade im Raum?
- ☞ Wähle die passende Situation.
- ☞ Setze den nächsten Schritt direkt um.

Nicht perfekt starten.
Sondern passend reagieren.



Inhalt

Start		2
Schweigen	Du stellst eine Frage – und niemand antwortet.	4
Müdigkeit	Die Energie sinkt, Antworten werden immer kürzer.	6
Ablenkung	Das Display leuchtet. Jemand tippt.	8
Sinnverlust	Die Lernenden machen mit aber ohne echten inneren Bezug.	10
Abschluss		12
Impressum		13

Du musst nicht lange überlegen.

Wähle die Situation, die am ehesten passt.





Schweigen

Du stellst eine Frage. Und es bleibt still. Ein paar schauen dich an. Andere schauen weg. Niemand beginnt.

Was gerade passiert:

Viele überlegen noch:

„Was genau soll ich sagen?“

„Ist das richtig?“

„Wie soll ich anfangen?“

Und während sie nachdenken, wird es still.

Woran du es erkennst:

Du stellst eine Aufgabe – und niemand beginnt sofort. Die ersten Sekunden ziehen sich. Einige schauen auf den Tisch. Andere warten, bis jemand anderes anfängt.

Alle hören zu. Aber noch niemand bewegt sich innerlich los.

Was jetzt hilft:

Nicht mehr Druck.

Nicht mehr Motivation „einreden“.

Sondern:

Den ersten Schritt kleiner machen.

So kann das aussehen:

☞ Nicht: „Schreibt eure Meinung auf.“

Sondern: „Schreibt nur ein Wort.“

☞ Nicht: „Diskutiert das in der Gruppe.“

Sondern: „Tauscht euch zuerst zu zweit aus.“

☞ Nicht: „Wer möchte anfangen?“

Sondern: „Zeig kurz mit dem Daumen: eher ja oder eher nein.“

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Die Gruppe kommt schneller ins Tun.

Die ersten reagieren sofort.

Es entsteht Bewegung im Raum.

Wer erst lange
nachdenken muss,
steigt oft gar nicht ein.
Wer kurz reagieren
kann, ist schneller drin.



Müdigkeit

Müde Gesichter. Kaum Reaktionen. Und jede Frage scheint doppelt so viel Energie zu brauchen. Nicht unbedingt, weil das Thema schlecht ist. Oft ist die Gruppe einfach schon mental erschöpft.

Was gerade passiert:

Viele versuchen gerade erst anzukommen.

Der Kopf ist noch voll vom Tag, vom letzten Termin oder einfach von zu vielen Eindrücken. Je mehr jetzt nur über Zuhören läuft, desto passiver wird die Gruppe.

Woran du das erkennst:

Antworten kommen verzögert. Nur wenige melden sich.

Alle hören noch irgendwie zu. Aber kaum jemand verarbeitet wirklich mit.

Was jetzt hilft:

Nicht noch mehr erklären.

Sondern kurz Aktivität erzeugen.

Etwas, bei dem Menschen sofort reagieren können, ohne lange nachdenken zu müssen.

So kann das aussehen:

☞ „Steht kurz auf.“

☞ „Tauscht euch 30 Sekunden zu zweit aus.“

☞ „Zeig mit den Fingern: eher leicht oder eher schwer?“

☞ „Schreibt nur ein Wort auf.“

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Mehr Blickkontakt.

Schnellere Reaktionen.

Mehr Stimmen im Raum.

Die Gruppe wirkt wacher ,
nicht weil plötzlich alle
motiviert sind,
sondern weil wieder
Bewegung entstanden
ist.



Ablenkung durch Smartphones

Du schaust in die Runde. Und siehst nach unten gerichtete Blicke. Finger, die sich bewegen. Gesichter, die woanders sind.

Woran du es erkennst:

Du sprichst. Und einige sind dabei. Aber andere sind weg. Nicht demonstrativ. Einfach weg. Du fragst etwas. Die Antwort kommt von denselben drei Personen. Immer wieder. Die anderen warten, dass es vorbeigeht.

Die Gruppe sitzt noch da. Aber sie ist schon woanders.

Was jetzt hilft:

Das Handy nicht bekämpfen. Den Raum interessanter machen als das Display. Nicht mahnen. Sondern aktivieren. Und zwar sofort. Nicht in fünf Minuten.

So kann das aussehen:

☞ Handy wird Werkzeug

„Such ein Bild, das für dich zu diesem Thema passt.“

☞ Bewegung statt Verbot

„Steh kurz auf. Zeig deinem Nachbarn einen Gedanken.“

☞ Relevanz statt Inhalt

„Was davon betrifft dich gerade wirklich?“

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Das Handy verschwindet.

Nicht weil du es gesagt hast.

Sondern weil gerade etwas Besseres passiert.

Ein aktivierter Mensch
braucht kein Verbot.
Er vergisst das Handy
von selbst.



Sinnverlust

Du erklärst die Aufgabe. Aber die Reaktion bleibt verhalten. Einige machen mit — eher, weil sie müssen. Nicht immer fehlt Motivation. Manchmal fehlt einfach der Sinn hinter dem, was gerade passiert.

Was gerade passiert:

Die Gruppe versteht vielleicht die Aufgabe.
Aber nicht, warum sie gerade wichtig ist.

Woran du das frühzeitig erkennst:

„Müssen wir das machen?“ „Wofür brauchen wir das?“
Oder: Die Aufgabe wird schnell, aber ohne echtes Interesse erledigt.

Und wenn Menschen keinen Bezug erkennen,
arbeiten sie oft nur noch „für die Aufgabe“.

Was jetzt hilft:

Nicht direkt mehr Tempo geben.
Sondern erst Bedeutung schaffen.

So kann das aussehen:

- ☛ „Das hilft euch später bei ...“
- ☛ „Genau diese Situation habt ihr oft, v“
- ☛ „Damit trainiert ihr gerade etwas,
das ihr gleich braucht.“
- ☛ „Ohne das wird der nächste Schritt schwer.“

Woran du merkst, dass es funktioniert:

Die Nachfragen verändern sich.
Menschen arbeiten genauer.
Es entstehen mehr echte Reaktionen.

Motivation entsteht
selten gleichzeitig.
Aber sie kann sich in der
Gruppe ausbreiten.

Wenn du tiefer motivieren willst

Hier findest du die Einstiege im Überblick:

☛ Einstiegsmethoden für Unterricht und Seminar

Nicht als Liste.

Sondern als Entscheidung:

☛ Was passt zu deiner Gruppe?

☛ Was passt zu deinem Ziel?

☛ Was passt genau jetzt?

Die Methode entscheidet nicht.

Der Moment tut es.

Du musst nicht perfekt starten.

Du musst richtig reagieren.



Direkt zu den
Motivationsimpulse

n



Impressum

Redaktion:

Claudia Böschel

Fotos:

Tanja Elm

Illustrationen:

Sparklestroke

@Variadu-Verlag 2026

Kontakt:

☛ variadu.de

☛ claudia-boeschel.de

Teach the future now.

Beginnt im nächsten Moment im Raum.





Teach the future now.

Motivation
wird geweckt.