



Humor und eine gute Atmosphäre beugen der Erschöpfung vor: Ein spielerischer Einstieg in Online-Meetings ist empfehlenswert.

Mit einfachen Methoden Meetings aufpeppen

Wie Sie online begeistern

Betriebspraxis Infolge der Pandemie finden Meetings, Seminare und Workshops in der Regel virtuell statt, was mitunter zu Erschöpfung und Eintönigkeit führt. Nur wie Abhilfe schaffen? Mit Spielen, sagt Andrea Länger.

Spiele für Online-Meetings und -Seminare? Manch einer wird irritiert die Augenbraue hochziehen: Die Zeit gehört doch wohl besser in Inhalte investiert. Was entgegnet Sie?

Andrea Länger: Für die Motivation im Team, bei den Mitarbeitenden und die Bindung der Kundschaft ist die informelle Ebene entscheidend. Denn nur Inhalte, die mit positiven Emotionen vermittelt werden, lösen Begeisterung beim Publikum aus. Im Online-Setting sollte deshalb Priorität sein, eine angenehme und humorvolle Arbeitsatmosphäre herzustellen. In einer Studie zum Thema „Zoom Fatigue“ konnte belegt werden, dass neben häufigen Pausen vor allem Humor und eine gute Atmosphäre der Erschöpfung vor dem Bildschirm vorbeugen können. Deshalb ist ein spielerischer Einstieg mit Übungen und Methoden stets empfehlenswert.

Spiel ist nicht gleich Spiel. Welche eignen sich für digitale Formate, welche nicht?

60

Minuten beträgt das Zeitfenster, bis eine Pause eingelegt werden sollte.

Methoden und Übungen für Online-Formate sollten kurzweilig und einfach sein. Spiele in Kleingruppen kommen sehr gut an, da in diesen Räumen ein persönlicher Austausch möglich ist. Schon eine zehnmündige Kleingruppenarbeit hilft, die sozialen Beziehungen auf der informellen Ebene zu pflegen. Vor allem wenn sich die Beteiligten selten persönlich treffen, ist der Austausch auf der Beziehungsebene sehr wertvoll.

Viele Teams und Unternehmen machen virtuelle Schafkopfrunden, Uno- und Stadt-Land-Fluss-Spieleabende oder Afterwork-Meetings. Der Austausch mit den Lieblingskollegen abseits von den Inhalten der Arbeitsebene sollte auf alle Fälle gepflegt werden.

Sie empfehlen unter anderem, Spiele an den einzelnen Seminar- und Meetingphasen auszurichten. Was ist dabei zu beachten?

Einstiegs- und Abschlussfragen sind für jedes Online-Treffen ratsam, damit sie neben der gu-

ten Laune den Start und das Ende des Termins markieren. Geeignet sind zum Beispiel positiv irritierende Fragen am Anfang eines Meetings. Zum Beispiel „Was läuft gut?“, „Was ist Ihre Freude der Woche?“ oder auch „Wer möchte nicht anfangen?“ „Welches Getränk sind Sie heute?“ oder „Was steht auf Platz 1 Ihrer Löffeliste?“ zaubern den Teilnehmenden ein Lachen ins Gesicht. Die Beteiligten erfahren mehr als das Übliche und kommen runter von der Autobahn der Gewohnheit. Sollten neue Personen in ein Team oder zu einer Konferenz hinzukommen, sind Vorstellungsrunden und Kennenlernübungen unabdingbar, damit der Aufbau der Arbeitsbeziehungen gut gelingt.

Auch auf die Länge der Online-Sitzungen kommt es an. Beispielsweise ist wissenschaftlich belegt, dass wir gehirntechnisch alle 60 Minuten eine Pause benötigen. Mit aktivierenden Bewegungsübungen können Sie die Teilnehmenden auch geistig aufmuntern. Das Gehirn wird nur durch Bewegung mit Sauerstoff versorgt und bleibt so fit und konzentriert.

Was ist für kürzere Online-Meetings wichtig?

Es ist nicht entscheidend, wie lange etwas dauert, sondern wie wir es schaffen, unser Publikum zu begeistern. Alle langatmigen Sitzungen und eintönigen Präsentationen, die nur den Einwegkommunikations-Kanal bedienen, sollten vermieden werden. Ein kurzes langweiliges Meeting kann anstrengender und demotivierender sein als ein gut moderiertes und abwechslungsreich gestaltetes Mehrtagesseminar. Für alle Online-Veranstaltungen gilt: Abwechslung für die Sinne, alle 60 Minuten eine Biopause, Bewegungseinheiten und Spiele für die geistige Konzentration halten die Zuhörenden, die Teammitglieder und die Kundschaft in den Online-Treffen bei Laune und hellwach.

Zum Beispiel können Sie die Teilnehmenden bitten, ein Blatt Papier zu nehmen und mit der nicht dominanten Hand – Rechtshänder malen mit links und umgekehrt – ein Porträt von sich selbst zu zeichnen. Danach zeigen alle ihr Porträt in die Kamera. Das ist stets eine lustige Angelegenheit. Diese kleine Achtsamkeitsübung verbindet die beiden Gehirnhälften und fokussiert in kurzer Zeit auf das Hier und Jetzt. Meist sind wir nicht bei der Sache, mit der wir uns gerade beschäftigen. Mit solchen Spielen haben Sie die volle Aufmerksamkeit Ihrer Meetingteilnehmenden und Zuhörenden. Danach sind alle geistig frisch und folgen Ihren Inhalten motiviert und interessiert.

Die Fragen stellte Andreas Nordlohne



„Die Beteiligten kommen runter von der Autobahn der Gewohnheit.“

Andrea Länger,
Trainerin und Coach

Die Autorin und das Buch

Andrea Länger ist M.A. und Diplom-Sozialpädagogin und seit über 16 Jahren als Trainerin und Coach tätig. Die Inhaberin der Lebenslustagentur arbeitet zudem als Lehrbeauftragte an den Hochschulen Augsburg und München zu Gesundheitskompetenzen, Systemischem Coaching und Methoden für die soziale Gruppenarbeit. Ihr Buch „Spiele für Online-Seminare: Wie Sie mit einfachen Methoden die Teilnehmenden begeistern“ ist im Haufe Verlag erschienen. Es kostet 9,95 Euro. ISBN 978-3-648-14775-7.

Mehr Begeisterung in Online-Treffen

Drei Spieletipps von der Expertin

Damit keine Langeweile aufkommt und Online-Meetings ähnlich kurzweilig und anregend verlaufen wie Treffen von Angesicht zu Angesicht, hat Andrea Länger, Autorin des vor Kurzem erschienenen Buchs „Spiele für Online-Seminare“, drei Spieletipps zusammengestellt. Diese sollen ebenso wie andere, einfach einzusetzende Methoden helfen, die Distanz zwischen den Beteiligten zu überwinden und die Inhalte eines Treffens wirkungsvoll und nachhaltig zu vermitteln.

- **1. Einstiegsphase: Ein Symbol zu mir.**
Die Teilnehmenden suchen einen Gegenstand, der ihre aktuelle Stimmungslage widerspiegelt. Sie halten ihn in die Kamera und erläutern, welche Stimmung er symbolisiert. Sollten es mehr als zehn Personen sein, bilden Sie Kleingruppen.
- **2. Kennenlernen und Wertschätzung: Wer bin ich und warum bin ich hier?**
Teilen Sie die Teilnehmenden in Kleingruppen von zwei bis drei Personen ein. Jede Person soll drei Minuten lang die Frage „Wer bin ich und warum bin ich hier?“ beantworten. Die Zuhörenden geben anschließend eine Minute lang ein wertschätzendes Feedback, wie zum Beispiel „Ich habe gehört ...“, „Mir gefällt ...“, „Ich bin begeistert ...“ oder „Ich finde gut ...“. Anschließend werden die Rollen gewechselt.
Die Frage kann abgewandelt werden, zum Beispiel „Wer bin ich und warum arbeite ich im Projekt XY?“ Die Übung ist auch als Einstieg in Online-Meetings mit großen Gruppen machbar. Bitten Sie alle Teilnehmenden mit einer Stoppuhr zu arbeiten, dann dauert die Übung maximal zehn bis 15 Minuten.
- **3. Bewegung vor dem Bildschirm.**
Starten Sie auf YouTube ein Tanzlied, zum Beispiel einen Song von Abba. Jeder soll die eigene Videokamera ausschalten und sich beim Tanzen austoben. Tanzen bewegt den ganzen Körper bis in jede Zelle und Musik regt alle Sinne an.

WN / AN