

# Icebreaker für den Start – Ideenpool

## Stärkung für zwischendurch

Der Klassiker, den man nicht unterschätzen sollte: Ein paar Snacks und Getränke auf dem Tisch zaubern sicher jedem Mitarbeitenden ein Lächeln ins Gesicht. Im Sommer ein Eis, mal ein selbst gebackener Kuchen – alles, was das (Team-)Herz begehrt, ist erlaubt. Sie können auch im Team aufteilen, dass immer jemand anderes etwas mitbringt. So ist Abwechslung garantiert.



## Postkarten-Gefühle

Hierfür benötigen Sie einen Stapel bunt gemischter Postkarten oder alter Kalenderblätter. Es kann ein Spruch darauf stehen oder nur etwas abgebildet sein. Diese Postkarten legen Sie zu Beginn in der Tischmitte aus und jede:r darf sich die Karte nehmen, die ihn intuitiv am meisten anspricht. In einer kurzen Gesprächsrunde erzählt dann jede:r, warum er diese Karte gewählt hat.

Sollten Sie die Teamsitzung online durchführen, können Sie auch eine Collage mit verschiedenen Bildern einblenden, aus denen sich die Kolleg:innen dann eine Abbildung aussuchen können.

## Bis 20 zählen

Fordern Sie das Team auf, im gegenseitigen Wechsel bis 20 zu zählen. Einzige Regel: Jede Zahl muss von einer anderen Person genannt werden (bei weniger als 20 Teilnehmer:innen dürfen mehrere Zahlen genannt werden, aber nicht direkt hintereinander) und niemand darf gleichzeitig dieselbe Zahl rufen. Sollten sich zwei Personen beim Zahlennennen überschneiden, fangen Sie wieder von vorn an.

## Move it

Nach (oder auch vor) einem langen Arbeitstag kann es guttun, den Körper etwas zu bewegen. Bauen Sie doch ein paar Dehnungsübungen ein, die man gut auf kleinstem Raum durchführen kann (z. B. Schulterkreisen, Oberkörper hängen lassen, Gesicht mit Grimassen dehnen) – und starten Sie dann ganz gelockert in die Sitzung. Vor allem, wenn die Teamsitzung sitzend vor dem Computer stattfindet, bringt das die dringend benötigte Bewegung in die Besprechung.

## Move it in Farbe

Wenn Sie noch etwas mehr Bewegung zu Beginn der Teamsitzung, bringen möchten, eignet sich diese Methode: Sie nennen dazu eine Farbe und jedes Teammitglied muss so schnell wie möglich einen Gegenstand in dieser Farbe holen. Bedingung: Der Gegenstand muss aus einem anderen Raum geholt werden, damit jeder ein paar (schnelle) Schritte zurücklegen muss. Diese Übung ist auch online möglich.