Michaelus Methodenkompass

Tools und Techniken für erfolgreiche Teams



Wer steht in deiner Ecke? #08

Resilienz entsteht zwischen uns

von Michael Kaufmann

Nutzen

Im Boxen steht jemand zwar allein im Ring, kehrt zwischen den Runden aber in seine Ecke zurück. Dort gibt es Rückhalt, Orientierung, Ermutigung und manchmal auch ehrlichen Klartext. Diese Übung überträgt das Bild auf den Alltag: Die Teilnehmenden lernen sich über eine persönliche, aber nicht zu private Frage kennen und merken dabei, dass Resilienz nicht nur in uns entsteht, sondern auch zwischen uns.

Typische Situationen:

Einstieg in einen Workshop oder ein Event zu Resilienz und Druck.
Eine Gruppe, die sich noch kaum kennt, soll schnell ins Gespräch kommen.
Community Building, bevor ein körperlicher oder fordernder Teil beginnt.



Anzahl der Teilnehmer

Ab 6 Personen, nach oben offen. Ideal ist eine gerade Zahl, damit sich Paare und Vierergruppen leicht bilden lassen.

Benötigte Zeit

Etwa 17 bis 19 Minuten. Passt gut als Einstieg vor einem längeren Programmpunkt, weil die Übung das Thema öffnet, ohne ihm vorzugreifen.

Benötigtes Material

- Kein Material nötig, kein Flipchart und keine Aufzeichnung.
- Genug Platz im Raum, damit sich Paare und Vierergruppen frei bilden können.
- Eine Uhr oder ein Timer für die Zeitansagen.

Vorbereitung

Mach dir das Bild der Boxerecke vorher selbst lebendig: zwei Menschen im Ring, und trotzdem ist niemand wirklich allein. Überleg dir, wie du von der Übung zum nächsten Programmpunkt überleitest.

Die Gruppe wird instruiert

Niemand muss private Krisen erzählen. Jede und jeder bestimmt selbst, wie tief das Gespräch geht.

Ablauf

1. Begrüßung (2 Min., Plenum)

Erkläre das Bild der Ecke: Zwischen den Runden gibt es Rückhalt, Mut, Orientierung und Klartext. Daraus folgt die Botschaft, dass Stärke auch zwischen Menschen entsteht, und genau damit fangen wir heute an.

2. Einzelreflexion (2 Min., allein)

Wer steht in meiner Ecke, wenn es schwierig wird? Und was tut dieser Mensch, das für mich einen Unterschied macht?

45 bis 60 Sekunden still nachdenken lassen.

3. Erstes Gespräch (4 Min., Paare)

Alle suchen sich jemanden, den sie noch nicht gut kennen, und stellen sich kurz vor. Dann geht es um zwei Fragen: Wer steht in deiner Ecke? Was tut dieser Mensch, das dir hilft?

Nach 2 Minuten den Sprecherwechsel ansagen.

4. Partnerwechsel (4 Min., neue Paare)

Neue Paare finden sich. Sie beginnen mit dem wichtigsten Gedanken aus der ersten Runde und drehen dann die Perspektive: Was kann ich selbst anderen geben, wenn es schwierig wird?

Wieder nach 2 Minuten wechseln.

5. Gemeinsame Ecke (4 Min., Vierergruppen)

Stellt euch vor, ihr seid gemeinsam die Ecke eines Boxers, der erschöpft aus einer schweren Runde kommt. Was braucht er konkret von euch? Die Gruppe einigt sich auf zwei beobachtbare Verhaltensweisen statt auf abstrakte Schlagworte.

6. Plenum und Übergang (3 Min., alle)

Die Gruppen nennen ihre zwei Punkte. Du machst Gemeinsamkeiten hörbar, ohne alles zu diskutieren, fasst zusammen und übergibst an den nächsten Programmpunkt.



Tipps für die Durchführung

Tiefe freigeben: Keine Krisengeschichten nötig. Wer nur an der Oberfläche bleiben will, darf das.

Neue Begegnungen: Achte beim Partnerwechsel darauf, dass wirklich neue Paare entstehen.

Konkret werden: Statt „Vertrauen“ lieber „ehrlich sagen können, wenn ich Hilfe brauche“.

Kleine Gruppen: Bei 6 Personen statt Vierergruppen zwei Dreiergruppen bilden.

Zeit: Für 17 statt 19 Minuten die Einzelreflexion und das Plenum um je eine Minute kürzen.

Formulierungen für die Moderation

Einstieg: „Wenn wir ans Boxen denken, sehen wir oft zwei Menschen im Ring. Aber was passiert eigentlich zwischen den Runden? Da ist die Ecke: Menschen, die unterstützen, Mut machen, manchmal auch Klartext reden. Wir werden nicht nur durch uns selbst stärker, sondern auch durch andere. Und damit möchte ich heute anfangen."

Einzelreflexion: „Denkt kurz an einen Menschen, den ihr gern in eurer Ecke habt, wenn es schwierig wird. Was macht genau diesen Menschen so wertvoll?"

Erste Runde: „Sucht euch jemanden, den ihr noch nicht gut kennt. Ihr habt vier Minuten. Wer steht in deiner Ecke? Und was tut dieser Mensch, das dir hilft? Nach zwei Minuten wechseln wir."

Partnerwechsel: „Jetzt sucht euch einen neuen Gesprächspartner. Beginnt mit eurem wichtigsten Gedanken aus der ersten Runde. Und dann dreht die Perspektive: Was kannst du selbst anderen Menschen geben, wenn es schwierig wird?"

Vierergruppe: „Stellt euch vor, ihr seid gemeinsam die Ecke eines Boxers nach einer schweren Runde. Was braucht er konkret von euch? Einigt euch auf zwei Verhaltensweisen, die helfen."

Abschluss: „Was macht eine gute Ecke aus? Wir haben heute gesehen, dass Resilienz nicht nur damit zu tun hat, selbst viel auszuhalten. Menschen können uns stärken. Jetzt wollen wir erleben, wie wir selbst auf Druck reagieren."



Vorteile der Methode

Schafft in wenigen Minuten echten Kontakt zwischen Fremden.
Macht soziale Unterstützung als Kraftquelle sichtbar.
Wechselt vom Nehmen zum Geben und stärkt so die Gemeinschaft.
Kommt ganz ohne Material aus und lässt sich überall einsetzen.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Methode. Wenn Du Fragen zur Durchführung hast oder den Austausch suchst, melde Dich gerne. Alle Kontaktdaten findest Du in dem QR-Code.

Grüße
Michaelus



Comerciante Consulting Südendstraße 18 76137 Karlsruhe +49 176 433 63 020 michael.kaufmann@comerciante-consulting.de