Spiele zur Förderung sozialer Kompetenzen

1. Das Vertrauensfall

Ziel: Vertrauen in der Gruppe aufbauen und Verantwortung übernehmen.

Ablauf: 1. Ein Teilnehmer stellt sich mit dem Rücken zu einer Gruppe von 2-3 Personen. 2. Die Gruppe bildet eine „Fanggruppe “ mit verschränkten Armen, die bereit ist, die fallende Person aufzufangen. 3. Die Person lässt sich steif nach hinten fallen und wird von der Gruppe aufgefangen. 4. Wichtig: Klare Kommunikation und Absprache vor dem Fall.

Material: Keine.

2. Die Insel der Freundschaft

Ziel: Kooperation und Problemlösung unter räumlicher Einschränkung.

Ablauf: 1. Eine „Insel “ wird mit einem Seil oder einer Decke auf dem Boden markiert. Die Insel ist zu klein für alle Teilnehmer. 2. Die Aufgabe ist es, dass alle Teilnehmer gleichzeitig auf der Insel stehen, ohne den Boden außerhalb der Insel zu berühren. 3. Die Gruppe muss gemeinsam eine Lösung finden, wie alle Platz finden (z.B. durch Umarmen, Huckepack nehmen).

Material: Seil oder Decke.

3. Empathie-Karten

Ziel: Empathie und Verständnis für andere Perspektiven entwickeln.

Ablauf: 1. Bereitet Karten mit verschiedenen Gefühlen oder Situationen vor (z.B. „Ich bin traurig, weil… “, „Ich bin wütend, wenn… “, „Ich freue mich über… “). 2. Jeder

Teilnehmer zieht eine Karte und versucht, das Gefühl oder die Situation nachzuempfinden und darüber zu sprechen. 3. Die anderen hören zu und können Fragen stellen, um das Verständnis zu vertiefen.

Material: Empathie-Karten.

4. Das Feedback-Sandwich

Ziel: Konstruktives Feedback geben und nehmen lernen.

Ablauf: 1. Erklärt das Prinzip des Feedback-Sandwichs: Positives Feedback – Verbesserungsvorschlag – Positives Feedback. 2. Die Teilnehmer üben, sich gegenseitig Feedback zu geben, z.B. zu einer Gruppenarbeit oder einem Verhalten. 3. Wichtig: Fokus auf Verhalten, nicht auf die Person; Ich-Botschaften verwenden.

Material: Keine.

5. Der heiße Stuhl (Variante)

Ziel: Perspektivwechsel und Verständnis für andere Rollen.

Ablauf: 1. Ein Stuhl wird in die Mitte gestellt. Ein Teilnehmer setzt sich darauf. 2. Die anderen Gruppenmitglieder stellen Fragen an die Person auf dem Stuhl, aber nicht an die Person selbst, sondern an eine Rolle, die sie einnimmt (z.B. „Als Gruppenleiter, wie gehst du mit… um? “, „Als schüchternes Mitglied, was brauchst du, um dich wohlzufühlen? “). 3. Die Person auf dem Stuhl antwortet aus der Perspektive der Rolle.

Material: Ein Stuhl.

6. Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Ziel: Vielfalt in der Gruppe erkennen und wertschätzen.

Ablauf: 1. Die Gruppe wird in Paare oder Kleingruppen aufgeteilt. 2. Jedes Team hat die Aufgabe, eine bestimmte Anzahl von Gemeinsamkeiten und Unterschieden

zwischen den Mitgliedern zu finden. 3. Am Ende werden die Ergebnisse im Plenum vorgestellt und über die Bedeutung von Vielfalt gesprochen.

Material: Keine.

7. Das Dilemma-Spiel

Ziel: Ethische Diskussionen anregen und moralische Entscheidungen reflektieren.

Ablauf: 1. Präsentiert der Gruppe ein moralisches Dilemma (z.B. „Du findest eine verlorene Geldbörse mit viel Geld. Was tust du? “). 2. Die Gruppe diskutiert die verschiedenen Handlungsoptionen, deren Konsequenzen und die zugrunde liegenden Werte. 3. Es gibt keine „richtige “ Antwort, sondern es geht um die Auseinandersetzung mit der Problematik.

Material: Beschreibung des Dilemmas.

8. Die Brücke bauen

Ziel: Kommunikation und Zusammenarbeit zur Überwindung von Hindernissen.

Ablauf: 1. Zwei Gruppen stehen sich gegenüber, getrennt durch eine „Schlucht “ (z.B. ein Seil auf dem Boden). 2. Jede Gruppe hat Baumaterialien (z.B. Zeitungen, Stöcke, Klebeband). 3. Die Aufgabe ist es, gemeinsam eine Brücke zu bauen, die die Schlucht überwindet, ohne dass jemand die Schlucht betritt. 4. Die Kommunikation ist nur über die Schlucht hinweg erlaubt.

Material: Baumaterialien (Zeitungen, Stöcke, Klebeband), Seil.

9. Das Gruppen-Puzzle

Ziel: Erkennen der Bedeutung jedes Einzelnen für das Ganze.

Ablauf: 1. Ein großes Bild wird in so viele Teile zerschnitten, wie es Teilnehmer gibt. 2. Jeder Teilnehmer erhält ein Puzzleteil. 3. Die Aufgabe ist es, das Puzzle gemeinsam zusammenzusetzen, ohne dass jemand sein eigenes Teil zeigt oder spricht. Es darf nur

nonverbal kommuniziert werden. 4. Nach dem Zusammensetzen wird über die Erfahrung gesprochen.

Material: Ein großes Bild, Schere.

10. Der Spiegel

Ziel: Nonverbale Kommunikation und Beobachtung.

Ablauf: 1. Die Teilnehmer finden sich in Paaren zusammen. 2. Eine Person ist der „Spiegel “ und imitiert die Bewegungen der anderen Person (des „Vormachers “). 3. Der Vormacher macht langsame, fließende Bewegungen, die der Spiegel genau nachahmt. 4. Nach einigen Minuten werden die Rollen getauscht.

Material: Keine.