

WUP	
Zeit	10 min
Ziel	TN gehen achtsam und wertschätzend miteinander um. TM haben die Aufmerksamkeit der TN wieder hergestellt.
Methode	WUP
Material	ggf. Klingel

Inhalt

TM leiten ein WUP an. Das ausgewählte WUP sollte die TN fordern, achtsam miteinander umzugehen.

Ablauf

1. TM wählen ein WUP aus den Vorschlägen aus:
 - Warmes Speed-Dating
 - 1-2-3 Bewegung
2. TM 1 leitet dies an und TM 2 kann mitspielen.
3. Das WUP wird durch die TM beendet. TM bedanken sich bei den TN und leiten zur nächsten Übung über.

Hinweis:

Ihr könnt euch auch selbst ein WUP aus der NDC-Spielesammlung aussuchen oder eins ausprobieren, welches ihr kennt und zum Thema „Fehlerfreundlichkeit“ oder „achtsamer Umgang miteinander“ passt.

WUP „Warmes Speed-Dating“

1. Die TN laufen durch den Raum. TN bleiben stehen sobald sie das Signal (z.B. Klingel) von den TM hören und suchen sich eine_n Partner_in in deren Nähe.
2. TM liest einen Satz vor, zu dem sich die Paare abwechselnd austauschen (ca. 2 min.).
3. Danach laufen die TN erneut durch den Raum und der Ablauf wiederholt sich 3-4 mal.
4. Mögliche Sätze für den Austausch:
 - *Das finde ich ganz toll an dir...*
 - *Das habe ich zuletzt an dir bewundert/ wollte ich auch können, was du kannst...*
 - *Heute ist mir... positiv (Schönes, Gutes, Nettes) an dir aufgefallen.*
 - *Dafür bin ich dir dankbar...*
 - *Was hast du als letztes für eine andere Person Gutes getan?*

ODER

WUP „1-2-3-Bewegung“

1. Die TN stellen sich zu zweit gegenüber voneinander auf.
2. Jetzt wird gemeinsam immer wieder abwechselnd bis 3 gezählt. (TN1: „Eins“ – TN2: „Zwei“ – TN1: „Drei“...)
3. Sobald das klappt, wird die Eins durch eine Geste ersetzt, die TM1 laut ansagt und gut sichtbar für alle TN vorzeigt.

4. Dies wird wieder ca. eine Minute durchgeführt. Danach wird auch die „2“ durch eine weitere Geste ersetzt. Und nach einer weiteren Minute (oder bis es klappt) wird auch noch die „3“ durch eine Geste ersetzt.
5. TM 1 bedankt sich bei den TN und zieht das Fazit:
“Toll, dass ihr so gut mitgemacht habt und wie ich sehe, hattet ihr Spaß. Viele von euch sind mit den Bewegungen & Zahlen ein bisschen durcheinander gekommen, aber ihr habt gleichzeitig gelacht – das ist großartig! Denn seht ihr: Fehler machen ist ganz normal, gar nicht schlimm und kann sogar dazu führen, dass wir noch mehr Spaß miteinander haben.”