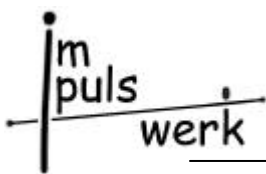


*TeamEntwicklung und LernErlebnis*



## Impulse nach Maß

Bausteine für individuelle Team-Events



christoph glogger • training und moderation

---

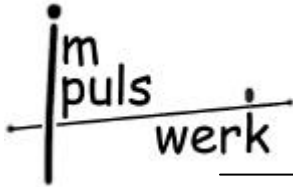
kirchheimerstr. 17 • 67273 dackenheim • [www.impulswerk.org](http://www.impulswerk.org)

tel 06353-959095 • fax 089-1488-227865 • [info@impulswerk.org](mailto:info@impulswerk.org)



Wenn wir danach streben, besser zu werden, als wir sind, wird alles um uns herum ebenfalls besser.

Paolo Coelho



## Impulse nach Maß

---

Bausteine für individuelle Team-Events

### Sie wissen, was Sie wollen.

Mit den Bausteinen des impulswerk-Trainings stellen Sie sich ihre zwei- bis fünftägigen Team-Workshops passgenau zusammen. Je nach Bedarf legen Sie den Schwerpunkt auf das Team-Erlebnis, die Förderung und Motivation des Einzelnen oder spezielle Themen, die ihr Team lern- und leistungsfähiger machen.

### Sie suchen nach neuen Impulsen.

Impulswerk-Trainings sind immer etwas Besonderes. Nicht nur wegen der jeweils individuellen Zusammenstellung. Eine ungewöhnliche Mischung von Teamentwicklung und (Outdoor-)Aktionen, spielerischen Lernprojekten und kreativer Moderation macht die Tage zu einem erfrischenden Erlebnis, deren Erfahrungen noch lange in den Berufsalltag hinein wirken.

### Sie entwickeln sich selbstbewusst.

Jedes Team stellt ein komplexes System dar, das vielfältig vernetzt und abhängig ist. Aber auch jeder Einzelne hat seine Geschichte, die er in das Team trägt. Ein gutes Zusammenspiel von Selbstbewusstsein und Motivation des Einzelnen einerseits und der inneren Dynamik und den Zielen des Teams andererseits ist eine wichtige Ressource, die Sie mit den impulswerk-Trainings gezielt entwickeln.

### Sie füllen vier Aktionsfenster.

Die Bausteine Ihres Events sind auf vier Zeitfenster des Tages verteilt. Im Idealfall reisen Sie abends an und beginnen am nächsten Morgen mit dem ersten Fenster. Die Bausteine für die einzelnen Fenster finden Sie auf den folgenden Seiten. Wie Sie die Fenster füllen, ist Ihre persönliche Entscheidung:

**Start in den Tag:** Atem, Bewegung, Stimme oder Stille – die Sinne wecken für das Tagwerk

**ThemenBlock I:** Die intensivste Zeit des Tages füllen Sie mit Ihren ThemenBausteinen:

- *Team-Performance:* Gruppendynamik und Motivation, Selbst- und TeamBewusstsein
- *Das Wir des Ich:* Vertrauen und Kontrolle, Teamwork und Systemisches Denken
- *Großes Palaver:* Mehr Dynamik, Kreativität und Zielgenauigkeit für Teamgespräche und Meetings
- *KonZentrierung:* Selbstbewusstsein und Konzentration in stressigen Zeiten
- *Uhr und Kompass:* Zeit- & Selbstmanagement – der Unterschied zwischen wichtig und dringend
- *Gipfelstürmer:* Die Bedeutung von Visionen und Zielen in Projekten und Teams
- *Innovationsfabrik:* Lernende Intelligenz, Kreativität und Innovation in Teams
- *Steinige Wege:* Veränderungsprozesse, Team-(Re)Forming, Lernen in unsicheren Zeiten

**MittagsAktion:** Der Nachmittag hat Hand und Fuß: Wandern, Akrobatik, Werken, Golfen, Tanzen.

**ThemenBlock II:** Am frühen Abend vertiefen Sie ihren ThemenBaustein oder bearbeiten eigene Themen.

## Start in den Tag.

Ein besonderer Tag beginnt mit einem besonderen Einstieg. Erfrischen Sie Körper und Geist mit ausgewählten Übungen, die die Lebensgeister wecken und den Kopf für den Tag frei machen. Das morgentliche Erlebnis stärkt Selbstbewusstsein und Aufnahmefähigkeit – der ideale Start in einen ereignisreichen Tag.

- Tai' Chi Chuan  
Atem und Bewegung nach alter japanischer Tradition. Haben Sie schon einmal versucht, alle Gelenke gleichzeitig zu bewegen und dabei bewusst ein- und auszuatmen? Die Erfahrung der Jahrhunderte hat diese einfache und wirksame Form geprägt, die Ihnen einige Momente der Stille und Konzentration sowie einen überaus angeregten Kreislauf beschert. Besonders wirkungsvoll bei täglicher Wiederholung.
- Alternativer Frühsport  
Leichte Bewegung und angenehme Musik wecken die Lebensgeister und bereiten ihr Team auf einen bewegten Tag vor. Die einfachen Bewegungsabläufe und Partnerübungen garantieren überraschende Sichtweisen und fordern Gleichgewicht und Standvermögen heraus. Ideal für den ersten Tag.
- Stimmübungen  
Die Stimme ist ein ideales Medium, um Atem und Kreislauf am frühen Morgen in Bewegung zu bringen. Die Stimme gewinnt an Klarheit und ihr Team an Selbstbewusstsein. Übungen und kleine musikalische Spiele garantieren ein ungewöhnliches und doch erfrischendes Erlebnis, denn die nötige Luft und das langsame Erwachen der Stimme macht so richtig wach. Für etwas mutigere Gruppen.
- Wahrnehmung und Stille  
Für einen erlebnisreichen Workshop-Tag sollten sie alle Sinne beisammen haben und schon am Morgen Konzentration und Aufmerksamkeit fördern. Einfache Übungen im Gehen und Sitzen regen die Sinne zur Wahrnehmung an und sensibilisieren für das eigene Befinden und das Team. Die Stille der Übungen schafft eine eigene meditative Atmosphäre, die wach und aufnahmefähiger macht.

Idealerweise nehmen Sie das Frühstück erst nach dem Start in den Tag ein!

## Themenblock I .

Der Kern ihres Team-Events besteht aus thematischen Bausteinen, mit denen Sie gezielt Kompetenzen ihres Teams entwickeln. Dabei handelt es sich vor allem um erlebnisorientierte Lernaktionen, in denen Sie agieren, experimentieren und improvisieren müssen, um bestimmte Hindernisse zu überwinden und vorgegebene Ziele zu erreichen. Diese Übungsblöcke sind so komponiert, dass ein selbstbewusstes, teamorientiertes Handeln gefordert und gefördert wird. Kurze fachliche Inputs ordnen die Erfahrungen in einen wissenschaftlichen Kontext ein. Ausführliche Reflexionen entwickeln ihr Themenfeld gezielt weiter und übertragen die Erkenntnisse auf ihren Arbeitsalltag.

Die Lernaktionen sind sowohl ergebnisorientiert als auch spielerisch komponiert. Eine schwingvolle Moderation und eine vertrauensvolle Begleitung sind wichtig, um den Gruppenprozessen eine produktive Dynamik zu verleihen. Ihr Team-Event soll Spaß machen und Energien freisetzen, es soll aber auch Selbstvertrauen stärken und Kompetenzen gezielt entwickeln. Mit den impulswerk-Bausteinen erleben Sie, wie sich diese Faktoren gegenseitig unterstützen. Dabei können auch vorhandene Konflikte aufbrechen, die gleichzeitig Veränderungspotentiale für das Team bedeuten und – professionell begleitet – zur Klärung und zu neuen Impulsen in der Teamarbeit führen. Den gewünschten Umgang mit solchen „heiklen Themen“ im Team sprechen wir vorher genau ab.

Die vorgeschlagenen Bausteine beruhen auf Erfahrungen und orientieren sich an klassischen Fragen der Teamentwicklung. Sie lassen sich jedoch nicht nur nach Ihren Wünschen anordnen, sondern auch auf ihre individuellen Bedürfnisse zuschneiden und verändern. Lassen Sie sich beraten! Planen Sie für jeden thematischen Baustein mindestens einen ganzen Tag (also beide Themenblöcke eines Tages) ein.

# Die ThemenBausteine.

## *Baustein 1*

**TeamPerformance:** Motivation und Gruppendynamik, Selbst- und TeamBewusstsein

Ihr Team ist ein komplexes Gebilde. Das Team hat Aufgaben und Ziele und jeder Einzelne hat Erwartungen und persönliche Ziele. Ziel dieses Bausteines ist es, das Team als organisches Gebilde wahr zu nehmen, für dessen Performance jede und jeder mit verantwortlich ist. Dazu gehört es, die eigenen Motivationsfaktoren zu erkennen und die persönlichen Erwartungen an das Team zu formulieren. In Gruppenaktionen und Bewegungsübungen werden die Teamfaktoren sehr konkret erfahrbar gemacht und gemeinsam ausgewertet.

## *Baustein 2*

**Das Wir des Ich:** Vertrauen und Kontrolle, Teamwork und Systemisches Denken

Ihr Team stellt ein System dar, dessen innere Dynamik wesentlich vom Maß des gegenseitigen Vertrauens und der Unterstützung untereinander abhängt. Ziel des Bausteines ist es, dieses Teamwork als Funktion von Verantwortung und Vertrauen zu begreifen, die jede und jeder in den Teamprozess investiert. Dazu gehört es, Klarheit und Zuständigkeit zu fordern, aber auch Eigenverantwortung und Vertrauen zu fördern. In Partner- und Gruppenübungen werden diese Aspekte geübt und auf konkrete Situationen übertragen.

## *Baustein 3*

**Großes Palaver:** Mehr Dynamik, Kreativität und Zielgenauigkeit für Teamgespräche und Meetings

Gute Gespräche und Meetings sind nicht nur unverzichtbar für die interne Kommunikation und Abstimmung, sie können entscheidend zur Dynamik und Schlagkraft von Teams beitragen. Ziel dieses Bausteines ist es, die wichtigsten Mittel und Bedingungen für dynamische und zielführende Gespräche zu erarbeiten. Dabei geht es vor allem um eine klare Zielformulierung, intelligente Rollenverteilung und professionelle Visualisierung. Die Übungen und Gesprächseinheiten beziehen sich direkt auf Ihre konkreten Beispiele.

## *Baustein 4*

**KonZentrierung:** Selbstbewusstsein und Konzentration in stressigen Zeiten

Ein klarer Kopf und die nötige Portion Gelassenheit sind nicht nur in hektischen Zeiten ein wichtiger Erfolgsfaktor. Ziel dieses Bausteines ist ein bewusstes Selbstmanagement, das ein Höchstmaß an Konzentration und Reaktionsfähigkeit zuläßt. Dabei spielt das körperliche und geistige Zentrieren eine zentrale Rolle, um selbst- und teambewusst zu agieren und die Gesamtsituation nicht aus dem Auge zu verlieren. Unterstützend lernen Sie wirbelsäulengerechtes Sitzen, um aufmerksam und aktiv zu bleiben.

## *Baustein 5*

**Uhr und Kompass:** Zeit- & Selbstmanagement – zwischen wichtig und dringend unterscheiden

Ein richtiges Zeitmanagement greift an der Wurzel an und klärt immer wieder Ziele und deren Wichtigkeit. Ziel dieses Bausteines ist ein bewusstes Zeitmanagement, das sich an der Richtung der Aktivitäten (Kompass) und weniger am Verplanen von Zeit orientiert. Dazu gehört die Klärung von Rollen und Teilzielen, die in Wochenplänen festgehalten und regelmäßig überprüft bzw. überarbeitet werden. Daraus entwickeln Sie einen persönlichen kontinuierlichen Verbesserungsprozess, der sich in die Teamarbeit fortsetzt.

## *Baustein 6*

**Gipfelstürmer:** Die Bedeutung von Visionen und Zielen in Projekten und Teams

Die ausdrücklichen und regelmäßige Klärung von Zielen und Teilzielen in Teams ist ein vielfach unterschätzter Faktor für die Effektivität der Teamarbeit. Ziel dieses Bausteines ist es, die Wirkung von persönlichen Zielvorstellungen und Teamzielen vor Augen zu führen und nutzbar zu machen. Dazu gehört ein Grundverständnis des Phasenmodells in Projekten ebenso wie Moderationstechniken zur Zieldefinition. Übungen aus dem NLP (Neurolinguistische Programmierung) unterstützen die Zielbildungsphase.

### Baustein 7

#### **Innovationsfabrik:** Lernende Intelligenz, Kreativität und Innovation in Teams

Viele Teams sind in ihrer Arbeit auf kreative und innovative Impulse angewiesen. Ziel dieses Bausteines ist es, die kreativen und innovativen Kräfte des Teams heraus zu fordern und zu entwickeln. Dazu gehört ein Bewusstsein für den sogenannten Flow und assoziative Vorgänge ebenso wie die gezielte Unterstützung und Unbefangenheit im Team. Diese Faktoren können durch sprachliche und gedankliche Improvisationen sowie durch klassische Kreativitäts- und Innovationstechniken gezielt gefördert und vertieft werden.

### Baustein 8

#### **Steinige Wege:** Veränderungsprozesse, Team-(Re)Forming, Lernen in unsicheren Zeiten

Für viele Teams gehören Konflikte und Veränderungsprozesse zu den größten Herausforderungen. Sie sind kommunikations- und spannungsintensiv und erfordern Beweglichkeit und Lernfähigkeit. Ziel dieses Bausteins ist es, das Team für die Dynamik von Veränderungsprozessen zu sensibilisieren und Konflikt- und Lernfähigkeit als Voraussetzung für nötige Entwicklungsschritte erlebbar zu machen. Dazu gehört ein gezieltes Training zur Kommunikation und zum Lernen unter erschwerten und unsicheren Bedingungen.

## Mittagsaktion.

Nach dem Mittagessen wird jeder Themenblock zum Pflichtseminar. Wir empfehlen vor dem zweiten Themenblock am Nachmittag eine der ausgewählten Mittagsaktionen „mit Hand und Fuß“. Das sorgt für einen Tapetenwechsel, den nötigen Ausgleich und Ihr Team kann sich in anderer Umgebung austauschen oder aber neuen Herausforderungen stellen:

- **Spazierwandern**  
Ein ausführlicher Spaziergang an ausgesuchte Orte in der Umgebung: Wald, Weinberge, Alte Stadtmauern und Baudenkmäler je nach Umgebung und Wunsch. Die ideale Möglichkeit, den Kopf durchzulüften und den Vormittag in informellen Gesprächen zu verarbeiten.
- **Akrobatik**  
Über- und untereinander entstehen auch mit Anfängern ungeahnte Team-Konstellationen. Wer sich nicht auf seinen Nachbarn neben oder unter sich verlassen kann, fällt leicht aus der Reihe. Hier ist Teamarbeit, Beweglichkeit und Risikomanagement gefragt.
- **Golfen**  
Eher für Anfänger interessant ist eine Mittagsaktion auf dem Golfplatz. Eine fachkundige Einführung hilft, die ersten selbstgeschlagenen Bälle gekonnt in die Luft oder ins Loch zu befördern. Dabei zeigt sich, dass gelassene Konzentration mitunter mehr bewirkt als allzu kraftvolles Bemühen.
- **Handwerken**  
Viele alte Handwerke sind uns fremd geworden und es ist ein Erlebnis, sie neu zu entdecken. Haben Sie schon einmal geschmiedet, getöpft, Papier geschöpft oder mit einer Feder Buchstaben gemalt? Ein Team-Erlebnis der nostalgischen Art. (Einige Techniken sind nur an bestimmten Seminarorten möglich.)
- **Tanzen**  
Bewegung in Gruppen ist in allen Kulturen ein gesellschaftliches Ereignis. Ob Ihr Team eher traditionelle bretonische Reihentänze oder zeitgenössische Tanzimprovisationen bevorzugt: hier bekommt ihre Teamkoordination Hand und Fuß.

## Themenblock II

Am späten Nachmittag vertiefen Sie ihren ThemenBaustein vom Vormittag. Dabei gehen wir insbesondere auf offene Fragen ein und beziehen uns auf konkrete Situationen aus Ihrem Team-Alltag.

Alternativ dazu können Sie den zweiten Themenblock auch mit eigenen Themen füllen, die Sie selbst mitbringen und bearbeiten möchten. Bei entsprechender Absprache steht Ihnen die Unterstützung und Prozesskompetenz der impulswerk-Moderation hierfür gerne zur Verfügung. In vielen Fällen ist es auch sinnvoll und möglich, bereits am Vormittag auf diese Themen Bezug zu nehmen oder eine Verbindung zwischen den Themen herzustellen. Lassen Sie sich beraten.