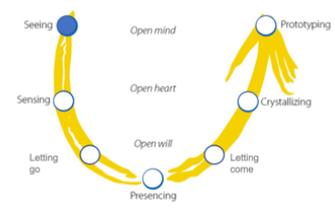


Tool: Brillante Momente

Steckbrief		
Coaching-Anlass:	Feedback und Vertrauensbildung	
Zeit:	15-20 Minuten	
Anzahl Teilnehmer¹:	beliebig viele Teilnehmerpaare	
Infrastruktur, Materialien:	Flipchart zur Visualisierung des Ablaufs, Stoppuhr oder Timer	
Einsatzgebiet	Einzelcoaching	nein
	Teamcoaching	ja
	Mitarbeitergespräch	nein
	Workshop	ja
	Online-Coaching	nein
Nicht zum Einsatz durch Führungskraft als Coaching-Instrument geeignet.		

▪ In aller Kürze

Brillante Momente ist eine Vertrauensbildungsübung, die einfach zu moderieren und für große Gruppen geeignet ist. Die Übung kann mit beliebig vielen Teilnehmerpaaren durchgeführt werden und dauert etwa 15 bis 20 Minuten. Sie dient dazu, dass die Teilnehmer einander näher kennenlernen und das Vertrauen innerhalb der Gruppe zu stärken. Diese Übung ist als Opener geeignet.

▪ Kontext und Konzept

In der Übung werden die Teilnehmer in Paare aufgeteilt, wobei einer der "Mensch" und der andere die "Giraffe" ist. Der Mensch erzählt drei Minuten lang von einem persönlichen brillanten Moment, während die Giraffe aufmerksam und ohne Unterbrechungen zuhört. Anschließend hat die Giraffe drei Minuten Zeit, die Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen des Menschen zu reflektieren, die zu diesem Moment geführt haben.

Die Übung fördert das aktive Zuhören und die positive Wahrnehmung der Teilnehmer untereinander. Nach jeder Runde bewerten die Teilnehmer, wie gut das Gehörte zu ihnen passt. Ein Debriefing ist optional, aber es kann die Erfahrungen der Teilnehmer reflektieren und darauf hinweisen, wie diese Übung im Arbeitsalltag zur Verbesserung der Kommunikation und des Vertrauens genutzt werden kann.

¹ Wenn in dieser Toolbeschreibung von Teilnehmer, Coachee, Coach, Klient etc. gesprochen wird, dann sind damit männliche, weibliche und diverse Personen gleichermaßen gemeint.



▪ Vorgehen

Vorbereitung:

Erstelle eine Zeichnung auf dem Flipchart und platziere sie gut sichtbar im Raum, damit alle Teilnehmer sie sehen können.

Teilnehmerpaare bilden: Bitte die Teilnehmer, Paare zu bilden. Jedes Paar wählt einen "Mensch" und eine "Giraffe". Der Mensch wird der Sprecher sein, während die Giraffe der Zuhörer ist. Die Abbildung auf dem Flipchart zeigt eine Giraffe, die als Symbol für das Zuhören mit dem Herzen in der gewaltfreien Kommunikation dient.

Anmoderation:

Erkläre den Ablauf der Übung wie folgt: "Der Mensch erzählt der Giraffe drei Minuten lang von einem brillanten Moment in seinem Leben. Nutzt die drei Minuten dabei bitte voll aus und erzählt den Moment so bunt und detailliert wie möglich. Die Giraffe hört in dieser Zeit aufmerksam und ohne Zwischenbemerkungen zu. Der Mensch, der von seinem brillanten Moment erzählt, und die Giraffe, die mit ihrem großen Herz zuhört und das Gehörte widerspiegelt. Nach Ablauf der drei Minuten gebe ich euch ein Signal. Die Giraffe bedankt sich dann für das Teilen des brillanten Moments und hat anschließend drei Minuten lang Zeit, zurückzumelden, welche Stärken, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Werte, Potenziale und Ressourcen der Mensch offensichtlich haben muss, damit es zu diesem brillanten Moment kommen konnte."

Teilnehmer aktivieren: Bitte alle Teilnehmer, einen Arm in die Höhe zu heben und sich an einen persönlichen brillanten Moment zu erinnern, den sie teilen möchten. Sobald sie einen Moment gefunden haben, senken sie ihren Arm.

Hinrunde:

Starte die Übung mit den Worten "Los geht's!" Jeder Mensch erzählt nun drei Minuten lang von seinem brillanten Moment, während die Giraffe aufmerksam zuhört und keine Unterbrechungen vornimmt.

Dank der Giraffe: Nach Ablauf der drei Minuten bittest du die Giraffen, sich für das Teilen des brillanten Moments zu bedanken.

Rückmeldung:

Beginne die Rückmeldungsrunde mit den Worten: "Nun hat die Giraffe drei Minuten Zeit, zurückzumelden, welche Stärken, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Werte, Potenziale und Ressourcen der Mensch offensichtlich haben muss, damit dieser brillante Moment möglich war. Nutze dazu die drei Minuten bitte vollständig aus. Wenn dir nichts mehr einfällt, stell dir vor, ich stehe hinter dir und frage »Und was noch?«. Dann fällt dir bestimmt noch etwas ein. Der Mensch hört in diesen drei Minuten bitte nur zu. Bereit? Los!"

Abschluss der 1. Übungsrunde:

Stoppe die drei Minuten und beende die erste Übungsrunde. Biete den Teilnehmern die Möglichkeit, per Handzeichen anzuzeigen, wie gut das, was sie über sich selbst gehört haben, tatsächlich zu ihnen passt.

Starte die Rückrunde mit vertauschten Rollen: »Wechselt nun bitte eure Rollen. Der Mensch wird zur Giraffe, und die Giraffe wird zum Menschen. Liebe Menschen, hebt bitte einen Arm nach oben und überlegt kurz, von welchem brillanten Moment ihr gleich berichten könnt und möchtet.

- **Varianten**
keine
- **Erfolgsfaktoren**
Einlassen, Zuhören und positives Feedback geben und bekommen.
- **Fazit**
Diese Übung fördert das Zuhören mit Empathie und stärkt das Vertrauen zwischen den Teilnehmern, indem sie sich gegenseitig in positiver Weise wahrnehmen und bestärken.
- **Weiterführende Informationen und Links**
Agile Spiele – kurz & gut: Für Agile Coaches und Scrum Master (O'Reilly`s kurz & gut) von Marc Bleß, Dennis Wagner

Verwendungshinweis

Die Verwendung dieser Toolbeschreibung im Rahmen eigener Coachings ist gestattet und erwünscht. Bei Beratungstätigkeit und Trainings ist dies mit Nennung der Quelle unter Berücksichtigung des Urheberrechts

gestattet. Eine Durchführung von Trainings und Ausbildungen oder Nutzung dieser Toolbeschreibung in vollständiger oder überwiegend gleicher oder ähnlicher Form ist nicht gestattet und benötigt die vorherige schriftliche Zustimmung der INA CCW Internationale Akademie für Sozialwissenschaften, Organisation und Management – Coaching Campus World GmbH.