

# Fight the Fatigue! – Interaktion und Energizer in Videokonferenzen

Von Blanche Fabri

BLANCHE FABRI 30. MAI 2021, 22:07 UHR

## Kennenlernen & Einstieg

### Kamera an, ...

Alle Personen machen zunächst die Kamera aus. Nun sagt die Moderation: "Kamera an, wenn ..." und ergänzt den Satz. Die Personen schalten die Kamera an, wenn die Aussage auf sie zu trifft. Am Ende sollte eine Aussage stehen die alle mit Ja beantworten können. Dann haben alle die Kamera an.

Beispiel:

- wenn Du Deinen Kaffee mit Milch trinkst.
- wenn Du morgens Joggen gehst.
- wenn Du Yoga machst.
- Du schon einmal unvorbereitet in den Unterricht gegangen bist
- Du es nicht erwarten kannst, dass es jetzt endlich losgeht.

cool – HARALD JACOB

Ich find zwischendurch wieder aus besser ... oder aus dem Bild gehen und reinkommen, dann ist noch Bewegung dabei :-)

– ANONYM

Gute Idee zum Einstieg, damit man alle TeilnehmerInnen zumindest einmal sieht - auch wenn sie im Laufe des Kurses die Kamera wieder ausschaltet.

– ANONYM

max. 3 Fragen stellen, kein Overload nur kleiner Einstieg

### Gegenstand holen

Diese Methode kann man in verschiedenen Varianten durchführen:

- Jede Person holt einen Gegenstand vor die Kamera und erzählt, warum er ihr wichtig ist.
- Jede Person soll (möglichst schnell) einen spezifischen (blau, klein / rot, weich ...) Gegenstand holen.
- Jede Person soll einen Gegenstand holen der ihrer aktuellen Stimmung entspricht.
- Jede Person holt einen Gegenstand, der ein interessantes Geräusch macht. Die TN spielen ihr Geräusch nacheinander ab, ohne dabei den Gegenstand in die Kamera zu zeigen. Die Gruppe versucht nun die Gegenstände zu erraten.

### This or that?

Es werden eine Reihe von Fragen mit zwei Antwortmöglichkeiten gestellt, die TN müssen sich nun entscheiden was auf sie zutrifft.

Die Antwortmöglichkeiten werden vorab zu einer Zahl oder Farbe oder Aktion zugeordnet, die TN könne so visuell eine Rückmeldung geben.

Beispielfragen:

- Hund oder Katze?
- Star Wars oder Star Trek?
- Obst oder Gemüse?
- Campen oder Hotel?

Antwort über Stempelfunktion oder 1 / 2 Finger in Kamera halten oder in Chat schreiben

– ANONYM

### Wo bei Euch ...?

Die Moderation fängt an und fragt: „Wo ist bei euch [Name]“ Alle zeigen nun in die Richtung, wo sich die Person bei ihnen auf dem Bildschirm befindet. Die gesuchte Person winkt und macht mit der nächsten Person weiter.

### Ich sehe eine Person, die Du nicht siehst.

Die Moderation fängt an und beschreibt eine Person aus der Gruppe, die TN versuchen die Person zu erraten und rufen die Antworten rein oder schreiben sie in den Chat. Wurde die Person erraten, darf nun sie eine Person beschreiben.

### Einstiegsfragen

Fragen eignen sich gut als Warm-Up. Sie können ganz allgemein gehalten werden oder eine thematische oder persönliche Ausrichtung haben. Je nach Gruppengröße können die TN die Antworten in den Chat schreiben oder der Reihe nach sagen.

Als Variante kann man vorgeben, dass die Antwort mit einem bestimmten Buchstaben anfangen muss:

- <https://warmupz.com/warmups/a-is-for-answer>

Fragen-Generatoren:

- <http://tscheck.in/>
- <https://checkin.daresay.io/>

Beispiele:

- Der beste Film aller Zeiten ist ...
- Was ist Dein liebstes Buch aus Deiner Kindheit?

- Mit welcher berühmten Person würdest Du gerne mal zu Abendessen?

### MindMap zur Person oder Thema

Jede Person schreibt seinen Namen auf und schreibt dazu ein paar Details zur Person.

Anschließend können alle TN die Personen-MindMap durchstöbern.

Als Variante kann statt der Details zur Person auch Gedanken oder Vorwissen zu einem Thema genannt werden.

### Ich sehe was, das Du nicht siehst.

Die Moderation fängt an und beschreibt einen Gegenstand in der Nähe (z.B. eine Tasse, ein Buch) und die TN rufen die Antworten rein oder schreiben sie in den Chat. Wurde der Gegenstand erraten, ist die nächste Person dran und beschreibt einen Gegenstand.

### Erzähle von einem Ort

Die Personen werden im Vorfeld gebeten ein Foto aus einem schönen Urlaub oder von einem für die besonderen Ort herauszusuchen. Jeder fügt sein Foto als Bildschirmhintergrund hinzu. Nun versucht die Gruppe reihum zu erraten, um welchen Ort es sich handelt.

### Kennenlern-Bingo

Bingo kann als Einstieg und zum Kennenlernen genutzt werden. Je nach Gruppe sollten die Fragen entsprechend angepasst werden. Die Bingo-Karte sollte als Bild bereitgestellt werden, dann können sich die TN die Karte herunterladen und digital abkreuzen oder ausdrucken.

- [Anleitung und Vorlage](#)
- [Vorlage von Nele Hirsch](#)

### TIPP: Selbstansicht ausstellen (Zoom) --> man korrigiert sich nicht ständig selbst, besserer Fokus

## Aktivierung

### Emoji nachmachen

Per Emoji-Generator oder als ausgedruckte Bilder wird ein Emoji gezeigt, nun muss die Gruppe möglichst überzeugend das Emoji nachmachen.

- <https://warmupz.com/warmups/emoji-face>

sehr witzige Aktivierung

– ANONYM

ich konzentriere mich so sehr auf das Nachmachen, dass ich die anderen nicht mehr wahrnehme. Vielleicht in Gruppen?

– HARALD JACOB

Sehr lustig

– TESSAMOJE

Sehr witzig!

– ANONYM

### Schere-Stein-Papier

Jede Person sucht sich einen Gegenpart, wobei dieser nichts davon weiß. Alle zeigen auf drei ihr Zeichen – und wer gewonnen hat, jubelt. Wer verloren hat, legt die Hände auf den Kopf. Nun geht es weiter bis nur noch zwei Personen übrig sind.

Auch als Variante Löwe, Samurai und Oma spielbar:

- Der Löwe (Krallen und Gebrüll) frisst die Oma.
- Der Samurai (Schwert und HA) schlägt den Löwen.
- Die Oma (Zeigefinger und DuDuDu) schimpft den Samurai und gewinnt.

### Gruppe durchzählen

Die Gruppe soll sich durchzählen ohne sich abzusprechen: in aufsteigender Reihenfolge von eins bis zur Anzahl der Personen der Gruppe. Jede Person darf dabei einmal eine Zahl (in aufsteigender Reihenfolge zur vorherigen Zahl) laut sagen. Sprechen zwei Personen zeitgleich oder wird eine Zahl übersprungen, geht es von vorne bei 1 los.

Vorbereitung:

- Gruppengröße ermitteln.
- Alle schalten ihr Mikro an.

### Secret Buddies

Ein secret Buddy unterstützt eine andere Person und tut ihr Gutes. Zu Beginn wird ausgelost, wer für wen die Rolle des Secret Buddy übernimmt. Für die Auslösung der Person kann die Moderation eine Sammlung von Bildern einblenden, von denen sich die TN jeweils eines aussuchen dürfen. Die Moderation hat vorab für jedes Bild eine Person notiert und gibt nun den Namen in einer privaten Nachricht an die ausgelosten geheimen Buddies weiter. Ziel ist, dass niemand bemerken soll, wer die unterstützende Person ist. Am Ende wird gemeinsam überlegt wer der eigene Secret Buddy war.

## Kommentarfunktion in Zoom (Optionen anzeigen --> kommentieren) analog der Funktion Mehrbenutzermodus im BBB (Folien d. Referenten kommentieren, Feedback geben, Stimmung, Text, Stempel)

Gibt es das auch in BBB (Big Blue Button)? – HARALD JACOB

ja Mehrbenutzermodus (kann nur der/die Referentin\*in einstellen, muss für jede Folie erneut aktiviert werden) – ANONYM

## Bewegung

### Däumchen drehen

Die Fingerkuppen aufeinander legen und zunächst die Däumchen drehen, dann mit den Zeigefinger weiter machen. So geht es weiter bis zu den kleinen Fingern.

### Augen entspannen

Reibe die Handflächen fest aneinander bis Hitze entsteht. Lege die gewärmten Hände über deine Augen. Behalte die Augen 1 Minute geschlossen. Statt auf die Augen können die Hände auch auf den Nacken gelegt werden.

### Hoch - runter - rechts - links

Alle Personen zeigen mit beiden Zeigefingern in die angesagte Richtung. Nach einiger Zeit wird angekündigt, dass hoch und runter vertauscht sind. Bei 'hoch' muss man also mit den Zeigefingern nach unten zeigen, bei unten nach oben. Rechts und links bleibt aber gleich. Das klingt einfach. Anschließend werden auch links und rechts vertauscht. Als Variante kann man auch als Kommandos Klatschen und Arme zur Seite o.ä. nehmen,

### Aus dem Bild verschwinden

Auf 1-2-3 gibt die Moderation eine Richtung (links, rechts, unten) vor und nun müssen alle Personen möglichst schnell aus dem Videobild verschwinden.

### Das verrückte Alphabet

Die Moderation blendet das Alphabet-Bild ein. Nun sagt die Moderation (bei Fortgeschrittenen TN die Gruppe gemeinsam) das Alphabet langsam und laut vor. Die TN führen nun die entsprechende Bewegung durch.

R = rechten Arm heben

L = linken Arm heben

Z = Arme überkreuzen auf Schultern

A	B	C	D	E	F	G
L	R	Z	L	R	Z	Z
H	I	J	K	L	M	N
R	L	R	Z	L	L	Z
O	P	Q	R	S	T	U
R	R	Z	L	Z	L	R
V	W	X	Y	Z		
L	L	Z	R	Z		

### Ja oder Nein?

Es werden Ja-Nein-Fragen gestellt. Die TN antworten allerdings nicht via Chat oder reinrufen, sondern mit einer Bewegung. Beispielsweise geht man bei Nein in die Hocke und springt bei Ja in die Höhe.

Beispielfragen:

- Magst Du Rosenkohl?
- Glaubst Du an Außerirdische?
- Bist Du ordentlich?

### Bewegungsglücksrad

- Für eine kleine Bewegungsrunde eignet sich dieses Glücksrad: [Bewegungsglücksrad](#)

### Gegenstand holen...

etwas Blaues, Rotes, etwas, das deinen aktuellen Zustand zeigt..., etwas was Du geschenkt bekommen hast, etwas dynamisches...

birgt Stolper- und Bruchgefahren :-(- ANONYM

## Partizipation & Abfragen

### Wie geht es Dir?

Hier gibt es ganz viele Vorlage zur Stimmungsabfrage. Via Bildschirmfreigabe wird ein Bild mit verschiedenen Emotionen geteilt und die TN schreiben ihre Stimmung in den Chat oder zeigen die Nummer oder kleben einen Punkt.

- [Vorlage Stimmungsabfrage](#)

### Aufstellung & Einordnung

Vorab müssen Fragen zum Befinden o.ä. vorbereitet werden. "Auf einer Skala von-bis, wo ordnest Du Dich ein?" Die TN sortieren sich auf einer Skala via Stempel-Funktion oder virtuellen Klebepunkt zu. Dies kann via Whiteboard oder Tools wie Flinga (dann mit Herzchenvergabe) erfolgen. Sie können auch mit den Fingern eine Zahl anzeigen. Oder man rückt dichter an die Kamera oder entfernt sich weiter von ihr.

### MoodMeter

Die TN geben via Klebepunkt Rückmeldung zum aktuellen Befinden. Dafür wird vorab ein Raster mit Stimmungen erstellt (heiter, glücklich, müde ...) Dies kann beispielsweise mehrfach (zu Beginn, zur Mitte und zum Abschluss) erfolgen.

### A-Z Liste

Für den Einstieg in ein Thema oder am Ende zur Reflexion kann gemeinsam eine Liste erstellt werden. Auf einem Whiteboard o.ä. wird pro Zeile ein Buchstabe des ABC hingeschrieben und nun ergänzen die TN gemeinsam die Liste.

### Zufallsgenerator yes or no?

Zur Auflockerung Zwischendurch oder bei Gleichstand bei Abstimmungen, kann man den Zufallsgenerator entscheiden lassen:

- [yesno](#)

## TIL – Today I learnt

Am Ende einer Lerneinheit oder eines Seminars geben die TN Rückmeldung zum Gelernten via Chat. Dazu schreibt jede Person eine Sache die gelernt wurde in den Chat.

- [Weitere Varianten](#)

## Spiele & Interaktionen

---

### Geräusche raten

Bei dieser Übung kann die Kamera ausgeschaltet werden. Nun werden Geräusche vorgespielt und die TN versuchen diese zu erraten. Die Antworten werden in den Chat geschrieben.

Hier kann man je nach Gruppe die unterschiedlichsten Geräusche nehmen.

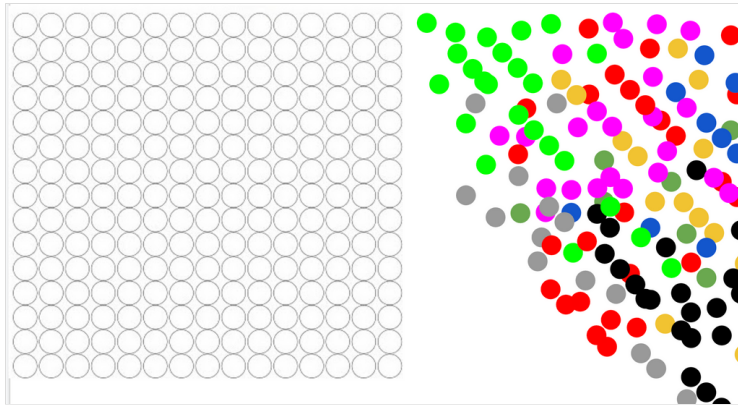
Geräusche finden sich z.B. hier:

- [Freesounds](#)
- [Geräuschesammler](#)

### Virtuelle Bügelperlen Challenge

Fördert die Kreativität und sorgt für Abwechslung. Vorab wird ein Whiteboard oder kollaboratives Doc mit einer Vorlage und virtuellen Bügelperlen erstellt. Die TN können nun gemeinsam oder als Challenge in zwei Teams ein Bügelperlen Bild erstellen.

Als besondere Herausforderung dürfen die TN dabei nicht kommunizieren.



### Moviebarcode

Ein Quiz zum Raten von Filmen. Als Hinweis wird ein Barcode eines Filmes gezeigt.

- [Movibarcodes](#)
- [Beispiele](#)

### Virtuelles Autofahren

Das nette kleine Tool eignet sich als Einstieg (jeder soll eine Runde Autofahren und berichten, warum welche Stadt ausgesucht wurde) oder auch als Einstieg in ein Land/Thema. Es kann eine Stadt ausgewählt werden und dazu kann zwischen verschiedenen Radiosender gewählt werden.

[Virtuelles Autofahren](#)

### whaats – was schlägt Google vor?

Ein kleines Tool um Google-Suchen zu erraten. Es eignet sich auch gut, für einen Einstieg in ein Thema Suchmaschinen und Algorithmen.

- [whaats](#)

### Ein Avatar im Browser

Interaktion auf Webseiten durch einen Avatar in Echtzeit. Damit kann man z.B. zusammen auf Websites surfen und sich via Chat unterhalten oder Videokonferenzen via Jitsi öffnen.

- [Weblin](#)

### Sudoku

Via Whiteboard oder Präsentation gemeinsam ein Sudoku lösen. Die kann auch in zwei Teams gegeneinander gespielt werden.

### Impro-Spiele

Impro-Spiele funktionieren auch via Videokonferenz. Dazu spielen entweder alle Personen immer der Reihe nach (eine TN-Liste sollte für alle sichtbar sein) oder es spielen zwei Personen gleichzeitig und die weitere TN schauen zu, als Variante kann nach einem Signalton eine Person durch eine neue Person abgelöst werden. Hier gibt es einige tolle Impro-Gesprächsvarianten:

- [Ja, aber](#)
- [glücklicherweise – unglücklicherweise](#)
- [Frageszene](#)

## Montagsmaler

Der Klassiker unter den Ratespielen. Eine Person malt etwas auf ein Whiteboard, via Chat oder durch reinrufen versuchen die TN das Gemalte zu erraten. Dies kann auch für den Einstieg in ein Thema genutzt werden. Dann bereitet die Moderation Begriffe vor und schreibt jeweils einen Begriff via Chat an eine Person.

### Stadt-Land-Fluss

Hier kann man schnell und einfach gemeinsam Stadt-Land-Fluss spielen:

- [Stadt-Land-Fluss](#)

### Virtual Vacation / Städte raten

Bei diesem Spiel kann man (alleine oder in Gruppen) Städte raten.

<https://virtualvacation.us/guess>

### Filme raten

- kein didaktischer Mehrwert
- nur Auflockerung
- reines Raten
- Wettbewerbscharakter

## Tools

---

### Memegenerator

<https://imgflip.com/memegenerator>

### Feedback-Tool

<https://bittefeedback.de/>

### Pinnwände

- [Flinga](#)
- <https://idea.kits.blog/>

### Glücksräder

- <https://tools-unite.com/tools/random-picker-wheel>
- <https://wheeldecide.com/>
- <https://rad.internetquatsch.de/bewegung.html>

### Generatoren

- <https://tools-unite.com/tools/random-word-generator>
- <https://tools-unite.com/tools/random-number-selector>

### Spiele

- <https://www.brightful.me/games/draw-it/>
- <https://www.educaplay.com/>

### Malen

- <https://maxbittker.github.io/soft-touch/>
- <https://jacksonpollcock.org/>

### Spielereien

- <https://tvpatoone.com/>
- <https://zanorg.net/carteagratter/create/>

## Sammlungen

---

### Links

- <https://www.selbstlernen.net/>
- <https://internetquatsch.de/>
- <https://padlet.com/joschafalck/xhmbqucpuxsvri9f>
- <https://de.padlet.com/Deutschlerner/6da033tuq7p63zxx>
- <https://de.padlet.com/Deutschlerner/6da033tuq7p63zxx>
- <https://padlet.com/KatharinaKMS/y2f5dshkwp8zr0>

- <https://www.humor-im-unterricht.be/2020/10/31/einstiege-eisbrecher-und-energizer-%C3%BCr-den-online-unterricht-%C3%BCber-teams-zoom-und-co/>
- <https://butterflying-akademie.de/online-ice-breaker-energizer-zum-ausprobieren/>
- <https://www.workshop-spiele.de/5-tools-fuer-online-warm-ups/>
- <https://schule-in-der-digitalen-welt.de/wp-content/uploads/pdf/Von-Analog-zu-Digital-7x5-interaktive-Workshop-Methoden-die-auch-online-begeistern.pdf>
- [https://hochschulforumdigitalisierung.de/sites/default/files/dateien/Methodenset\\_Digitale\\_Vertrauens\\_Take-A-Break\\_Karten\\_2020.pdf](https://hochschulforumdigitalisierung.de/sites/default/files/dateien/Methodenset_Digitale_Vertrauens_Take-A-Break_Karten_2020.pdf)
- <https://liberatingstructures.de/liberating-structures-menu/>

\*\*\*\*\*