**Methoden zur Aktivierung**

**🖳 AKTIVIERUNG – CHAT-WASSERFALL**

**BESCHREIBUNG**: Auf eine Frage hin sollen die Teilnehmer:innen eine Antwort in den Chat schreiben. Es empfiehlt sich hier, zunächst die Frage zu stellen (gerne auch visualisiert), dann einige Sekunden Zeit zu geben, die Antwort in den Chat zu schreiben, ohne diese abzuschicken. Erst nach Ablauf der Bearbeitungszeit sollen alle Teilnehmer:innen ihre Antwort in den Chat schreiben. Die Fragen können lustig, persönlich oder inhaltlich sein.

**ZIEL**: Der Chat-Wasserfall dient dazu, die Teilnehmer:innen zu aktivieren und einzubinden.

**DAUER**: wenige Minuten

**GRUPPENGRÖßE**: beliebig

**🖳 ☺ AKTIVIERUNG – Körperübungen**

**BESCHREIBUNG**: Gerade in Online-Trainings (aber auch offline) bedarf es immer wieder einer Aktivierung des Körpers. Durch kurze anmoderierte Bewegungseinlagen können die Teilnehmer:innen hierzu eingeladen werden. Bewegungsübungen können bspw. sein: Strecken, Gesichtsbewegungen, Gähnen, Ausschütteln, …, Augen palmieren.

**ZIEL**: Die Teilnehmer:innen werden körperlich aktiviert.

**DAUER**: je nach Übung, max. 5 min

**GRUPPENGRÖßE**: beliebig

**🖳 AKTIVIERUNG – AUGENENTLASTUNG**

**BESCHREIBUNG**: Bei Online-Trainings werden Augen sehr einseitig belastet. Gegen diese einseitige Belastung können immer wieder kurze Augenübungen zur Entlastung eingebaut werden. Dazu eignet sich beispielsweise das Palmieren, das Blinzeln, usw. Anregungen dazu gibt es hier: <https://www.envivas.de/magazin/auge/augentraining/>

**ZIEL**: Die Teilnehmer:innen entlasten ihre Augen und aktivieren ihren Körper.

**DAUER**: ca. 1-5 min

**GRUPPENGRÖßE**: beliebig

**🖳 AKTIVIERUNG – Pausenimpulse**

**BESCHREIBUNG**: Gerade in Online-Trainings bedarf es öfter einer kurzen oder längeren Pause. Dabei ist es empfehlenswert, die Pause bewusst einzuleiten oder einen Impuls für die Pause mitzugeben. Dies kann ein Bild sein (PPT) (Hängematte, Natur,…). Das Bild kann mit einem passenden Geräusch oder Lied verknüpft werden. Es kann auch ein Zitat oder eine kurze Geschichte sein. Weitere Pausenimpulse sind hier zu finden: <https://padlet.com/assistenz5/sa7vy9z0fn9mg649>

**ZIEL**: Die Teilnehmer:innen werden für eine bewusste Pausengestaltung sensibilisiert.

**DAUER**: ca. 1-5 min

**GRUPPENGRÖßE**: beliebig

**MATERIAL**: Bilder und Geräusche (entweder selbst machen) oder auf [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)