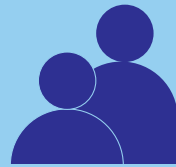


Warme Dusche



**Nähe und
Vertrauen**

✓ Checkliste

- **Personen**
2-20
- **Zeit**
10-20 Minuten (je nach Gruppengröße)
- **Material**
Pro Mitspieler*in einen Pappteller,
eine Rolle Kreppband/ein Blatt Papier,
Stifte
- **Vorbereitung**
keine



So geht's

- Erklärt das Spiel und bespricht die folgenden Regeln.
- Jede Person bekommt mit Kreppband einen Pappteller auf den Rücken geklebt.
- Nun laufen alle durch den Raum und schreiben sich dabei auf den Pappteller, was sie aneinander schätzen.
- Wichtigste Regel: Es werden nur positive Dinge aufgeschrieben. Niemand wird beleidigt oder abgewertet!
- Das Spiel ist beendet, wenn jede*r Mitspieler*in auf alle Teller geschrieben hat. Jetzt könnt ihr „eure“ Teller abnehmen und euch das Geschriebene durchlesen.
- Besprecht im Anschluss in der Gruppe: Wie fühlt es sich an, schöne Dinge über sich selbst zu lesen?



🔍 Das bringt's

- Diese Übung kann das Selbstwertgefühl und die positive Stimmung in der Gruppe stärken.
- Sie fördert die gegenseitige Unterstützung und Anerkennung der Stärken aller Gruppenmitglieder.
- Mit Hilfe der Übung können Vertrauen und eine positive Gemeinschaft aufgebaut werden.

+ Mehr davon

- Ihr habt keine Pappteller da? Bereitet Zettel vor, die ihr mit den Namen aller Gruppenmitglieder beschriftet. Jetzt können die Zettel herumgereicht und ebenfalls mit wertschätzenden Botschaften beschrieben werden.