
Digitale Interaktion

Digitale Vertrauenskarten & Take-A-Break-Karten für Online-Meetings & -Workshops



Hochschulforum
Digitalisierung

Digitale Vertrauens- & Take-A-Break-Karten

Viele von euch werden es aus eigenen Erfahrungen kennen: ein Team kann besser zusammenarbeiten, wenn es sich kennt und sich vertraut. In Präsenzveranstaltungen und -workshops werden daher oft kleine Übungen genutzt, um sich aufeinander einzustimmen, sich kennenzulernen und die Stimmung zu lockern. Doch wie ist das bei Online-Veranstaltungen? Durch Online-Meetings können Menschen von überall zusammenarbeiten, oft in Konstellationen, die sich noch gar nicht kennen. Und auch dafür gibt es digitale Übungen, die helfen Vertrauen aufzubauen und sich Kennen zu lernen. Wir haben für euch eine Sammlung von Methoden zusammengestellt und diese auf Vertrauenskarten & Take-A-Break-Karten festgehalten, die ihr in euren Online-Meetings, -Veranstaltungen und -Workshops nutzen könnt.



Vertrauenskarten dienen dazu, euch gegenseitig besser kennenzulernen und im digitalen Raum als Team zusammenzufinden. Es ist besonders wertvoll Zeit und Energie für das Kennenlernen zu investieren, wenn sich die Teilnehmenden einer Online-Veranstaltung noch nicht kennen.



Take-A-Break-Karten helfen euch Pausen zu machen. In Online-Veranstaltungen fallen die kurzen Gespräche zwischendurch meist weg, da immer nur eine Person in der Gruppe reden kann. Dabei sind kurze (Denk-)pausen wertvoll für fokussierte Arbeitsphasen und für kreative Ideenentwicklung.



Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Digitale Vertrauens- & Take-A-Break-Karten

Viele Karten könnt ihr einfach direkt in einem Meeting anwenden und als Moderator*in vorlesen. Andere Karten brauchen vor dem Meeting eine kurze Vorbereitung durch den/die Organisator*in, dies ist dann kursiv auf der Karte gekennzeichnet. Auf den Karten sind die Personenanzahl, der Fokus der Methode sowie evtl. benötigtes Material neben der Computerhardware und dem Videokonferenztool vermerkt. Um eine optimale Personenanzahl zu haben, lohnt es bei großen Gruppen Break-Out-Rooms zu nutzen.



Personenanzahl



Fokus der Methode



Materialien neben
Compuer & Video

Je nach Kontext können Übungen natürlich mehr oder weniger in eure Veranstaltungen passen. Während ihr euren Teamkolleg*innen vielleicht gerne die eigenen 4 Wände zeigt, ist die Hemmschwelle bei Unbekannten und Kund*innen meist höher. Wenn ihr unsicher seid, dann fangt in Teams mit bekannten Personen an und probiert euch aus! Und unterschätzt nicht, wie viel Gemeinschaftsgefühl durch eine kurze kreative Pause entstehen kann :) Wir wünschen euch viel Spaß und seid offen für neue Impulse!

Digitale Vertrauen- & Take-A-Break-Karten von Tobias Seidl und Lara Kolbert ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](#).



Tobias Seidl | Lara Kolbert



Hochschuleforum
Digitalisierung

Digitale Vertrauens- & Take-A-Break-Karten



Vertrauenskarten
zum...



Take-A-Break-Karten
für...

... Kennenlernen

S. 5: [Namen-Impuls](#)

S. 6: [Objektvorstellung](#)

... Gemeinschaft

S. 15: [Guten Appetit](#)

S. 16: [Erster Job](#)

S. 17: [Ausatmen](#)

S. 18: [Eins bis zwanzig](#)

... Wissen teilen

S. 7: [Web-Safari](#)

... Spaß

S.19: [Schere-Stein-Papier](#)

S.20: [Emojis raten](#)

S.21: [Farbfilter basteln](#)

... Positionieren

S. 8: [Post-it-Kacheln](#)

S. 9: [Virtuelle Raumaufstellung](#)

... Kreativität

S. 22: [ABC-Geschichte](#)

S. 23: [Eine Geschichte spinnen](#)

S. 24: [Buchstabensalat](#)

S. 25: [Geräusche raten](#)

S. 26: [Filmproduktion](#)

S. 27: [Wenn du ein Tier wärst...](#)

S. 28: [Zeiche deine*n Nachbar*in](#)

... Vertrauen aufbauen

S. 10: [Wahr oder falsch?](#)

S. 11: [Team-Tour](#)

S. 12: [Zeigen und erzählen](#)

S. 13: [Wo sind wir?](#)

... Team bilden

S. 14: [Superkraft](#)

... Bewegung

S. 29: [Hoch-Runter-Rechts-Links](#)

S. 30: [Berührt etwas, das...](#)

S. 31: [Figuren bilden](#)

S. 32: [Spiegeln](#)



Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Namen-Impuls



min. 4 Personen



Kennenlernen



*Als Organisator*in bittest du – evtl. bereits vor der Meeting – alle, sich mit ihrem Vornamen bei der Video-Konferenz anzumelden.*

Eine Impulsrunde für Gruppen, die sich nicht kennen. Nutzt dafür am besten die Galerieansicht: Eine*r startet und sagt den Namen einer anderen Person, die wiederum eine weitere Person nennt. Bis alle einmal genannt wurden und der Impuls wieder bei der ersten Person ankommt. Die Person startet eine 2. Runde mit einer anderen Reihenfolge. Dabei könnt ihr euch gegenseitig einen virtuellen Ball zuwerfen. Let's go!



Objektvorstellung



3-5 Personen



Kennenlernen



zufällige Objekte

Als Moderator*in bittest du die Teilnehmenden sich schnell ein zufälliges Objekt zu schnappen. Danach leitest du die Vorstellungsrunde mit folgender Frage ein: „Was sagt das Objekt über Dich aus?“ Jede*r stellt sich mithilfe des zufällig gewählten Objekts vor.

Web-Safari



min. 2 Personen



Wissen teilen



Chatfunktion

Jede*r teilt im Chat einen Link zu einer Website, die in den letzten Tagen seine/ihre spannendste Entdeckung war. Dies kann ein hilfreiches Tool, ein kreativer Beitrag oder inspirierender Inhalt sein. Als Moderator*in kannst du deinen Bildschirm teilen, die Links nacheinander aufrufen und die jeweilige Person berichten lassen, was ihr an ihrem Beitrag gefallen hat.

Post-it-Kacheln



min. 2 Personen



Positionieren



Post-its

Klebt mit Post-its eure Kamera ab. Ein buntes Kachelbild ist sehr viel farbenfroher, als einfach die Kamera auszuschalten.

Als Moderator*in nennst du ein Kriterium, wie z.B.: „Alle, die schon selbst ein Video-Meeting moderiert haben.“ Alle, auf die die Aussage zutrifft, entfernen ihr Post-it von der Kamera, zeigen sich den anderen und können ggf. kurz etwas dazu erzählen. Die Kriterien können sowohl persönliche Attribute zum Kennenlernen sein, als auch inhaltliche Kriterien, die in das Thema des folgenden Online-Meetings oder -Workshops einführen.



Virtuelle Raumaufstellung



min. 3 Personen



Positionieren



Als Moderator*in stellst du Fragen, die beginnen mit: „Auf einer Skala von 1-5, wo ordnest Du dich ein bei... ?“. Jede*r zeigt daraufhin eine Zahl zwischen 1 und 5 mit den Fingern in die Kamera.

Alternative: Ihr könnt euch auch durch Bewegungen artikulieren. Den Kopf oben oder unten im Bild der Webcam positionieren – wie auf einer Skala – oder mit dem Gesicht ganz nah oder fern kommen und sich dadurch ganz groß oder klein machen – je nachdem wie sehr ihr einer Aussage zustimmt oder nicht.



Wahr oder falsch?



3-5 Personen



Vertrauen aufbauen



Eine*r beginnt und steht zuerst im Mittelpunkt. Die anderen wählen ein Objekt aus, das im Zimmer der beginnenden Person sichtbar ist. Diese erzählt eine 3-Sätze-Geschichte über das Objekt und die anderen raten, ob diese wahr oder falsch ist. Dann steht die nächste Person im Mittelpunkt. Falls ihr die Übung in Break-Out-Rooms macht, könnt ihr am Ende in der großen Gruppe berichten, was ihr übereinander herausgefunden habt.

Team-Tour



min. 2 Personen



Vertrauen aufbauen



Jede*r hat 1 Minute Zeit, um den Ort, an dem er/sie sich gerade befindet, per Webcam zu zeigen. Lasst die Teilnehmenden beschreiben, wo sie sich befinden (Coworking Space, Büro, Zuhause, im Freien), wer noch anwesend ist und wie es ist, dort zu arbeiten. Die anderen können Fragen stellen.

Zeigen und erzählen



min. 2 Personen



Vertrauen aufbauen



Online-Whiteboard
& Bilder

*Als Organisator*in bittest du die Teilnehmenden VOR dem Video-
gespräch ein Foto von ihrem aktuellen Arbeitsbereich zu machen
(alternativ: die Lieblingsschuhe, das Mittagessen oder ein persön-
licher Gegenstand) und dieses auf ihren Computer hochzuladen.
Bereite ein Online-Whiteboard vor.*

Ladet im Online-Meeting alle eure jeweiligen Fotos auf das White-
board hoch, ohne es mit einem Namen zu versehen. Abwechselnd
könnt ihr raten, welcher Arbeitsbereich zu wem gehört und warum.



Wo sind wir?



min. 2 Personen



Vertrauen aufbauen



Online-Whiteboard
mit Weltkarte

*Als Organisator*in bereitest Du ein Online-Whiteboard mit einer Weltkarte vor.*

Im Online-Meeting pinnt jede*r ein digitales Post-it oder eine Pin-Nadel auf den Ort, wo ihr euch gerade befindet (alternativ: Orte an die ihr reisen möchtet). Erzählt abwechselnd, wie lange ihr schon dort lebt und was euch an der Stadt oder dem Land gefällt. Tauscht euch gegebenenfalls über Zeitzonen und deren Einfluss auf eure Zusammenarbeit mit Kolleg*innen und Kund*innen aus.



Superkraft



min. 2 Personen



Team bilden



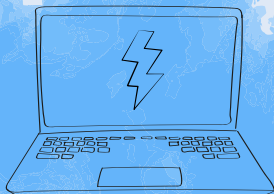
Online-Whiteboard

*Als Organisator*in bereitest du ein Online-Whiteboard mit Abschnitten vor, auf dem jede*r Teilnehmende seine oder ihre Antworten hinzufügen kann.*

Im Online-Meeting stellst du folgende Frage: „Was ist deine Superkraft? Welche Fähigkeiten bringst du mit in die Gruppe“? Jede*r kann nun Bilder und Notizen hinzufügen. Wenn ihr alle bereit seid, erklärt ihr abwechselnd die Fähigkeiten und erläutert, wie sie euch in der Vergangenheit bereits geholfen haben. Ermutige als Moderator*in die anderen Teilnehmenden Fragen zu den Fähigkeiten zu stellen.



Guten Appetit!



min. 2 Personen



Gemeinschaft



Essen

Damit die soziale Interaktion im Digitalen nicht auf der Strecke bleibt, braucht es den kleinen informellen Austausch zwischendurch: Gemeinsam Essen und Pause machen, die Gespräche an der Kaffeemaschine. Macht doch mal gemeinsam vor der Kamera Mittag. So könnt ihr auch neben den Arbeitsabsprachen in Kontakt bleiben. Überlegt euch einen Wochentag, an dem ihr euch für eine Stunde in der virtuellen Kantine trifft, um auch im HomeOffice gemeinsame Pausenzeit zu haben.



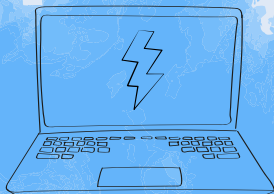
Hochschuleforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Inspiriert von [Komfortzonen](#)

Erster Job



min. 2 Personen



Gemeinschaft



Online-Whiteboard

*Als Organisator*in bereitest Du ein Online-Whiteboard vor.*

Im Online-Meeting beschreibt jede*r auf einem digitales Post-it, ihren oder seinen ersten Job. Ihr könnt auch Bilder auf das Whiteboard pinnen. Erzählt abwechselnd, wie ihr den Job bekommen habt, was euch daran gefallen hat und was ihr gelernt habt.

Alternative: Beschreibt euren schlimmsten Job und erzählt warum der Job so schlecht war.



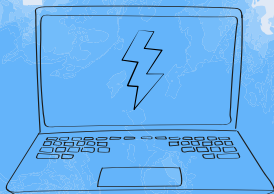
Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Inspiziert von [Laila von Alvensleben](#)

Ausatmen



2 Personen



Gemeinschaft



Break-Out-Rooms

*Als Organisator*in verteilst du die Teilnehmenden in Zweierpaaren in Break-Out-Rooms.*

Person A atmet tief ein formuliert mit dem Ausatmen was er/sie aus der Sitzung mitnimmt. B hört aufmerksam zu und definiert ein „magisches Geschenk“, das das Umsetzen des Gelernten unterstützt, z.B. eine kleine Eidechse, die immer auf der rechten Schulter von A sitzt und ins Ohr flüstert: „Online-Unterricht ist einfacher, als du dachtest. Du kannst das, es macht Spaß!“



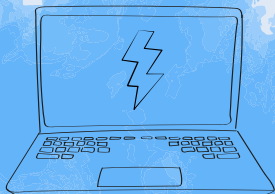
Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Inspiziert von [Ralf Wetzel](#)

Eins bis zwanzig



min. 5 Personen

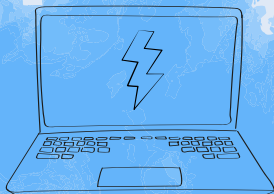


Gemeinschaft



Das Ziel ist es, als Gruppe bis 20 zu zählen, oder wenn ihr mehr Teilnehmende seid, einmal durchzuzählen. Ihr dürft euch dafür nicht abstimmen, wer welche Zahl sagt. Sprechen zwei Personen gleichzeitig oder jemand verzählt sich, beginnt ihr wieder von vorne. Nehmt ihr die Herausforderung an?

Schere-Stein-Papier



min. 2 Personen



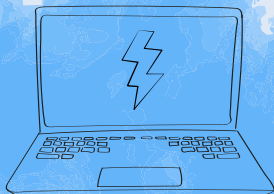
Spaß



Jede*r sucht sich auf den Videokacheln einen Gegenpart, wobei dieser nichts davon weiß. Als Moderator*in zählst du bis drei und alle machen ihr Schere-Stein-Papier-Zeichen – wer gewonnen hat, jubelt. Dieses Spiel macht gut sichtbar, dass man sich in Videokonferenzen nicht anschauen kann, weil jede*r in seine oder ihre Webcam blickt. Auf diese Weise wird nicht ersichtlich, wer tatsächlich gegen wen spielt. Oft entwickelt sich aus diesem Energizer-Spiel Kontakt im Chat.



Emojis raten



min. 2 Personen



Spaß



Chatfunktion

Eine*r denkt sich ein zusammen gesetztes Wort aus und postet es – dargestellt durch Emojis – in den Chat, wie z.B. Regenwurm oder Gartenarbeit. Die Person, die es als erstes errät, ist als nächsten dran. Alternativ könnt ihr statt Wörtern auch andere Kategorien darstellen, wie Film- oder Büchertitel.

Beim Mac könnt ihr mit ‚control + command + Leertaste‘ Emojis aufrufen, bei Windows mit ‚windows + Punkt‘. Im Internet gibt es auch Emoji-Übersichten, aus denen ihr Emojis kopieren könnt.



Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Inspiziert von [Laila von Alvensleben](#)

Farbfilter basteln



min. 2 Personen



Spaß



Tesafilm &
Folienschreiber

Klebt jede*r ein Stück Tesa auf die eigene Webcam und bemalt dieses mit Folienschreiber. So wird das Webinar bunt!

Das geht natürlich auch mit digitalen Filtern. Das Basteln ist aber eine schöne analoge Variante, um mal wieder mit den Händen ins Tun zu kommen!

ABC-Geschichte



min. 2 Personen

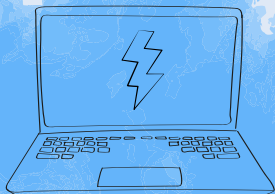


Kreativität



Schreibt zusammen als Gruppe im Chat eine Geschichte. Eine Person beginnt und schreibt einen Satz der mit ‚A‘ beginnt. Die zweite beginnt einen Satz mit ‚B‘ usw. Das Spiel geht bis der Buchstabe ‚Z‘ erreicht ist. Lasst eurer Kreativität freien Lauf!

Eine Geschichte spinnen



min. 3 Personen



Kreativität



direkte Chatfunktion

Als Moderator*in weist du jede*r Person eine Nummer zu, beginnend mit 1. Person 1 beginnt mit einer Geschichte, indem sie Person 2 eine direkte Nachricht schreibt (max. 2 Zeilen). Sobald Person 2 die Nachricht erhalten hat, setzt sie die Geschichte in einer direkten Nachricht an Person 3 fort (ohne den ersten Teil), und so weiter ... Am Ende lest ihr die gesamte Geschichte in der richtigen Reihenfolge vor.



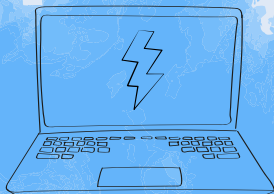
Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Inspiziert von [Laila von Alvensleben](#)

Buchstabensalat



min. 3 Personen



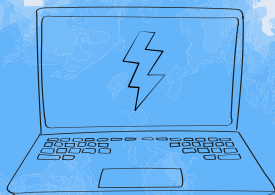
Kreativität



Chatfunktion

Als Moderator*in schreibst du willkürlich Buchstaben in den Chat. Jede*r schreibt in den Chat alle Wörter, die er/sie aus den Buchstabensalat heraus lesen kann. Für die Wortbildungen darf jeder Buchstabe nur 1x verwendet werden.

Geräusche raten



min. 2 Personen

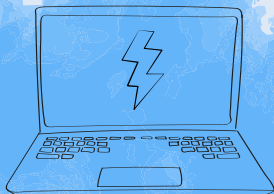


Kreativität



Schaltet alle eure Webcams aus. Als Moderator*in rufst du eine Person auf. Diese imitiert ein Geräusch wie z.B.: ein altes Modem, einen Drucker, ein Star Wars Lichtschwert, Meereswellen, einen Sport-Moderator, ... Alle anderen raten um welches Geräusch es sich handelt. Wer zuerst richtig rät ist als nächstes an der Reihe.

Filmproduktion



2 Personen



Kreativität



Break-Out-Rooms

*Als Organisator*in verteilst du die Teilnehmenden in Zweierpaaren in Break-Out-Rooms.*

Person A zeigt B ihr/sein Zimmer. Person B entdeckt mehrere interessante Objekte und überlegt, welcher imaginäre Film in diesem Raum produziert werden könnte, inkl. Filmtitel (keine Bekannten!) und Genre (Romantik, Mystery, Film Noir, Fantasy, Bollywood, Western...). Beide überlegen sich Hauptfiguren und Handlung. Dann der Wechsel und B zeigt A den Raum. In der großen Gruppe könnt ihr euch einige entstandene Filmideen erzählen.



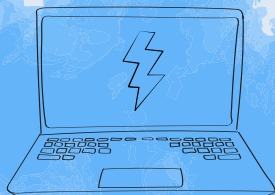
Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Inspiziert von [Ralf Wetzel](#)

Wenn du ein Tier wärst...



min. 3 Personen



Kreativität



Online-Whiteboard

*Als Organisator*in bereitest Du ein Online-Whiteboard vor und schickst jedem Teilnehmenden den Namen einer/s anderen Teilnehmenden in einer DIREKTEN Nachricht zu.*

Jede*r überlegt wenn diese Person ein Tier wäre, welches wäre es. Jede*r lädt davon ein Foto auf das Whiteboard und vermerkt daneben auf einem digitalen Post-it, welche Charakterzüge das Tier ausmachen. Ratet nun abwechselnd, welches Tier wen repräsentiert. Alternativ könnt ihr auch eine andere Kategorie wie Automodelle oder Essen wählen.



Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Inspiziert von [Laila von Alvensleben](#)

Zeichne deine*n Nachbar*in



min. 2 Personen



Kreativität



Online-Whiteboard/
Stift und Papier

*Als Organisator*in bereitest Du ein Online-Whiteboard vor und schickst jedem Teilnehmenden den Namen einer/s anderen Teilnehmenden in einer DIREKTEN Nachricht zu.*

Jede*r hat 1 Minute Zeit die zugewiesene Person schweigend auf das Whiteboard zu zeichnen. Als Moderator*in kannst du Musik im Hintergrund laufen lassen. Wenn ihr alle mit Zeichnen fertig seid, ratet abwechselnd, wer wen gezeichnet hat. Alternativ könnt ihr mit Stift und Papier zeichnen und die Zeichnungen in die Kamera halten.



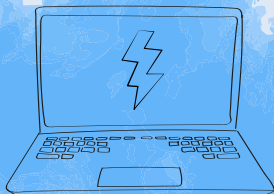
Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Inspiziert von [Laila von Alvensleben](#)

Hoch-Runter-Rechts-Links



min. 3 Personen



Bewegung



Als Moderator*in sagst du die Richtung an: Hoch, runter, rechts oder links. Alle zeigen mit beiden Zeigefingern jeweils in die angesagte Richtung. Nach einiger Zeit vertauscht ihr hoch und runter. Bei hoch zeigt ihr nun mit den Zeigefingern nach unten, bei unten nach oben. Rechts und links bleibt aber gleich. Das klingt einfach. Wenn ihr es aber schnell spielt, ist es herausfordernd und sorgt mit Sicherheit für Gelächter.



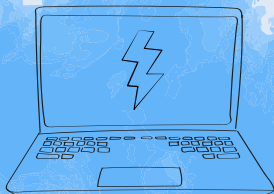
Hochschulforum
Digitalisierung



Tobias Seidl | Lara Kolbert

Bearbeiteter Text von [Nele Hirsch](#) | [CC BY](#)

Berührt etwas, das...



min. 2 Personen

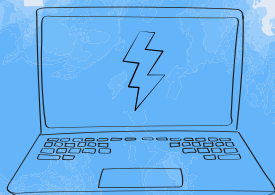


Bewegung



Eine*r beginnt, wählt ein physisches oder visuelles Attribut eines Objekts und spricht es laut aus, z.B.: „Berührt etwas, das aus Metall ist!“ Nun müsst ihr alle etwas mit diesem Attribut in eurer Umgebung finden und berühren. Wer von euch als letztes ein passendes Objekt berührt, wählt das nächste zu berührende Attribut aus.

Figuren bilden



min. 4 Personen



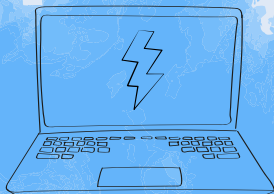
Bewegung



Eine Person beginnt und wählt den ‚Galerie-Modus‘ für das Video-konferenz-Tool aus, in der die Miniaturansichten aller Personen in einem Rasterformat angezeigt werden. Nun sagt die Person eine Figur wie Dreieck, Herz, Quadrat, der Buchstabe „A“, Baum, Haus, ... und leitet die anderen an, ihre Arme und Hände nach oben/unten oder links/rechts zu bewegen, um die Form mit Hilfe der gesamten Gruppe nachzubilden. Wenn es euch gelungen ist, die Form herzustellen, macht die Person ein Bildschirmfoto und teilt es mit allen. Versucht, nach und nach neue kompliziertere Formen zu bilden.



Spiegeln



min. 3 Personen



Bewegung



*Als Moderator*in lässt du Musik laufen.*

Eine*r beginnt sich zu bewegen und macht Bewegungen und Gesten vor. Alle anderen spiegeln die Bewegungen. Die führende Person gibt an die nächste Person weiter und alle folgen den Bewegungen der nächsten Person. Irgendwann gebt ihr die Führung ab und jede*r kann einer Person seiner/ihrer Wahl folgen.