

Der „Ja, aber“ – „Ja, und“-Eisbrecher

Die Idee

Du suchst eine Möglichkeit, dringend benötigte positive Energie und Fokus zu erzeugen und dabei zu helfen, Offenheit und Kreativität in ein Meeting zu bringen?

Die Vorbereitung

Dafür ist nicht viel nötig. Ihr könnt mit bereits 2 Menschen loslegen, mehr Spaß macht es natürlich in größeren Gruppen. Materialien sind nicht notwendig.

Die Dauer

Ihr benötigt etwa 5-10 Minuten.

Der Ablauf

Runde 1 - "Ja, aber..."

Bitte die Personen im Meeting Paare zu bilden.

Die Aufgabe für jedes Paar ist es, zu versuchen, gemeinsam einen hypothetischen Plan für ein Abendessen zu erstellen.

Jede Person sagt abwechselnd einen Satz, dann ist die nächste Person an der Reihe.

Der erste Satz muss lauten: "Würdest du heute Abend gerne essen gehen?"

Jeder weitere Satz muss mit "Ja, aber..." beginnen.

Stelle einen Timer für zwei Minuten und los geht's.

Nachdem die zwei Minuten um sind, stelle eine offene Frage in den Raum: "Wie hat sich das angefühlt?" und warte auf Antworten. Bitte anschließend um ein Handzeichen, um zu sehen, wer es tatsächlich geschafft hat, Pläne zu machen.

Runde 2 - "Ja, und..."

Es gelten dieselben Regeln wie in der ersten Runde, mit einer Änderung: Nach dem ersten Satz beginnt jeder folgende Satz mit "Ja, und..."

Stelle den Timer erneut auf zwei Minuten und starte die zweite Runde.

Schon nach kurzer Zeit sollten alle einen Unterschied bemerken.

Nachdem die zwei Minuten um sind, stelle eine offene Frage in den Raum: "Wie hat es sich in dieser Zeit angefühlt?" und warte erneut auf Antworten.

Bitte um ein Handzeichen, um zu sehen, wer es dieses Mal geschafft hat, Pläne zu machen: Es sollte dieses Mal mehr Erfolgsmeldungen geben.

Eine weitere Variante der Übung ist die „Shanghai-Reise“: Plant eine Reise nach oben beschriebenen Prinzip. Und, bei welcher Variante reist Ihr überhaupt los? 🤔

Die Nachbereitung

Der Sinn der Übung ist es, zu verstärken, dass jedes Mal, wenn Menschen miteinander kommunizieren, die Wahl zur freien Entscheidung besteht. Wir erhalten ein Angebot. Wir können es annehmen und versuchen, darauf aufzubauen (ja, und...) oder wir können das Angebot ablehnen und die Möglichkeiten, auf der Idee aufzubauen, ausschließen (ja, aber...).

Manchmal sind wir uns nicht bewusst, wie offen oder verschlossen wir für die Weiterentwicklung von Ideen sind. Der Arbeitstag ist hektisch und kann sich mit hundert Meilen pro Stunde bewegen. Übungen wie diese können uns helfen, uns zu konzentrieren, bevor wir mit einer Gruppenaufgabe beginnen. Und es macht auch Spaß ...