

## Ideen für einen guten Einstieg ins virtuelle Meeting

1. Blitzlichtrunde
2. Bohnenspiel
3. Skalenfrage (Wie war der Start in den Tag?)

**Wichtig:** Regeln/Struktur durch Moderator, Pausen (,Biopause', Kaffeepause, Impulse-Mottomeeting)

## Impulse in anstrengenden, virtuellen Meetings

1. Impuls durch Bewegung (gemeinsam aufstehen- Kniebeuge, Tanzen, o.ä.)

max. eine Bewegungsübung pro Meeting/Ideen dazu sammeln für das nächste Meeting

→Bewegungsmanager festlegen

2. Geistige Impulse (z.B. Ein-Wort-Geschichte, Bauernregel)

Ein-Wort-Geschichte: fortlaufende Geschichte, kurze Sätze nach SPO-Regel

Bauernregel: jede/r sagt nur eine Silbe nach dem Reimschema der bekannten

Bauernregel ,Grünt die Ei/che vor der Es/che, gibt's im Som/mer große Wä/sche'

Es gilt: Max.7 Teilnehmer, nicht bewerten, nicht lange überlegen→Spass haben

3. Umfragen (Beziehungsebene stärken)

Fragen können vorbereitet werden

max.2 Umfragen pro Meeting, Sammlung anlegen

Impulse beleben Euch, beleben das Team!!!