

Juli: Der gordische Knoten

Achtsame Kooperation auf hohem Niveau

Zweck

Kommunikation, Kooperation, Konzentration, Lachen und Spass

Gruppengrösse

7 bis 12 Personen bilden einen „Knoten“.

Zeitaufwand

Ca. 5 bis 10 Minuten

Material

Keines, ausser genügend Platz.

Spielbeschreibung

Immer 7 bis 12 Personen stehen in einem offenen Kreis zusammen. Sie werden jetzt gleich einen Knoten kreieren und ihn anschliessend wieder lösen.

Vorgehen beim Knoten machen: Alle strecken ihre Arme in die Kreismitte. Jede Person fasst je mit der linken und der rechten Hand eine Hand einer anderen Person.

- Nicht die Hände der Nachbarn rechts und links
- Nicht beide Hände derselben Person
- Die eigenen Arme dürfen sich nicht überkreuzen

Jetzt wird der Knoten gelöst: Keine Hand darf losgelassen werden. Erst wenn der ganze Knoten gelöst wurde, und alle miteinander im Kreis stehen, darf das Wunder bestaunt und die Hände losgelassen werden.