

Muntrittsmethoden online

Aktivierende Methoden in der Videokonferenz

Situation - Videomeetings

Aktuell sitzen wir alle viele Stunden vor dem Bildschirm, nicht nur um Mails zu beantworten oder schriftliche Arbeiten zu erledigen. Sitzungen können momentan fast ausschliesslich nur digital per Zoom oder ähnlichen Video-Meetings-Tools stattfinden.

Das hat auch Vorteile. So sind wir etwa viel weniger im Auto oder Zug unterwegs, um an einen zentralen Sitzungsort (z.B. in Zürich oder Olten) zu fahren und sparen dabei viel Zeit (und Geld). Zudem sind viele Sitzungen online viel effizienter, weil Seitengespräche im Video-Meeting schlicht nicht möglich sind.

Allerdings bringt diese Form der Zusammenarbeit auch viele Nachteile. Verspannter Nacken, Müdigkeit oder eine neue Form von Stress gehören dazu. Es ist (k)ein Problem, in Minutenschnelle von einer Sitzung in die nächste zu klicken. In der Agenda eingeplante Puffer zwischen einzelnen Meetings können da schon etwas vorbeugen.

Abwechslung und Aktivierung

Dass Videomeetings nicht nur anstrengend und verspannend sein müssen, zeigt z.B. Harald Gross von www.orbium.de. In seinen monatlichen Newslettern, sowie in Online-Seminaren stellt er Muntrittsmethoden vor, welche auch online funktionieren und Meetings abwechslungsreicher, lustvoller und effektiver machen. da schon etwas vorbeugen.

Eine Kostprobe - „Walk and Talk“

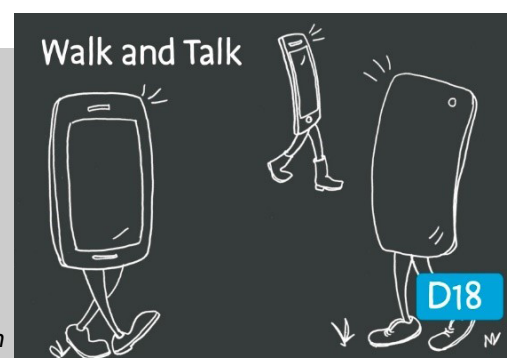
Folgende Muntrittsmethode ist dem [Newsletter vom November 2020](#) entnommen.

Im Online-Seminar bitten Sie die Teilnehmenden, sich mit einem Kollegen, einer Kollegin über eine Fachfrage auszutauschen. Auf vielen Plattformen ist das in den Break-Out-Rooms gut möglich. Für einen ergiebigen Austausch gibt es noch einen weiteren Weg. Wie immer bei den Muntrittsmethoden funktioniert es ganz einfach:

Sie erklären: „Gleich haben Sie 10 Minuten Zeit, um sich zu zweit über Frage 1 auszutauschen. Auf der Folie sehen Sie, wer mit wem arbeitet.“ Die Teilnehmenden entdecken auf der Übersicht ihre Namen. Zum Beispiel: Ilka mit Katharina, Seren mit Lisa usw.

„Das Besondere am nächsten Schritt: Wir nutzen einen fast vergessenen Kanal – das Telefon. Das Telefon bietet einen Zusatznutzen. Sie können nicht nur miteinander sprechen, Sie können sich dabei auch bewegen. Drinnen oder draussen. Schauen Sie, dass Sie während des Gesprächs tüchtig Schritte machen.“

Die Teilnehmenden tauschen mit ihrem Partner im Privat-Chat nun Telefonnummern aus. Und dann geht's los.



Walk and Talk im Online-Kurs hat diese Vorteile:

- *Wir sitzen in den digitalen Settings viel zu viel. Alle Teilnehmenden haben die Chance, in Bewegung zu kommen.*
- *Walk and Talk ist mit vielen anderen Methoden kombinierbar: Zum Beispiel mit einer Zwischenbilanz, mit Miniübungen oder mit einem Sicherheitscheck ...*
- *Viele Teilnehmende berichten, dass im Telefonat eine andere Qualität des Austauschs und der Verbundenheit entsteht.*

Walk and Talk im Präsenzseminar (oder in der Videokonferenz):

In Corona-Zeiten setze ich Walk and Talk auch gerne im Präsenzseminar ein. Die Teilnehmenden tauschen sich mit einem Partner, einer Partnerin im Telefonat über ein Thema aus oder bearbeiten eine Aufgabe. Dabei spazieren sie – jede und jeder alleine für sich – übers Firmengelände, den Campus oder die Hotelflure. Mit viel Abstand – und dennoch verbunden.

Weitere Methoden?

Wenn dich diese Form der Aktivierung anspricht, kannst du weitere kennen lernen, in einem Online-Seminar oder in einem Kartenset „Muntrittsmethoden online“. Das Online-Seminar habe ich mit viel Freude besucht und traf dabei Menschen aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Das war ein wirklich lustvolles, anregendes Erlebnis. Für meine Arbeit konnte ich viele Anregungen mitnehmen und gleich umsetzen.

Lust auf mehr Muntrittsmethoden fürs Webinar?

Im Workshop „[Muntrittsmethoden für Online-Seminare](#)“ können Sie viele einfache und wirkungsvolle Methoden erleben.

Im Kartenset „[Muntrittsmethoden online](#)“ finden Sie 22 aktivierende Methoden und viele Varianten.