

Begleitheft zu den MoMento Spielkarten



Lebenskompetenz macht Schule
Einzel-, Paar- und Gruppenspiele zur Förderung
der interpersonellen Achtsamkeit

Achtsame Schulen Schweiz

MoMento Schule & Familie

Autor

Matthias Rüst

Illustrationen

Endia Kneipp

Grafische Gestaltung

Salome Oechslin

Kontakt

achtsameschulen.ch

info@achtsameschulen.ch

Pfingstweidstrasse 16

CH- 8005 Zürich

© Achtsame Schulen Schweiz,

März 2023

Begleitmaterial zum gedruckten

Kartenset:

MoMento Spielkarten

ISBN 978-3-9525770-3-5

Erhältlich bei:

www.lesestoff.ch

Achtsame Schulen Schweiz

Unterstützt mit dem MoMento-Programm die breite Förderung von Lebenskompetenzen in Schulen und Familien. Wir bieten Weiterbildungen und Trainings für Lehrpersonen, Schulteams und Eltern an.

Danksagung

Wir danken allen Eltern sowie Lehr-, Fach- und Betreuungspersonen, die täglich ihr Bestes geben und mit Kopf, Herz und Seele für Ihre Kinder und Schüler*innen da sind!

Unterstützung

Die Entwicklung der drei MoMento-Kartensets wurden durch die spezifische und grosszügige Unterstützung der Asuera Stiftung und der Mercator Stiftung Schweiz ermöglicht.

Weiter unterstützt wird MoMento Schule durch die Lotteriefonds Zürich und Uri, die Stiftungen Max Kohler, Walter Haefner, Ernst Göhner, Wegweiser und Bruderer sowie das AVE Institut. Herzlichen Dank!



asuera
STIFTUNG



Stiftung
Mercator
Schweiz

Liebe Leserin, lieber Leser,

Es freut uns, dass Du Dich für eines der drei MoMento Kartensets entschieden hast. Mit ihren Emojis, Spielen und Achtsamkeitsübungen stellen sie einen illustrativen «Querschnitt» unserer Arbeit in Schulen dar. Sie sind auch eine grosse Stütze für die Erfahrungen und Herausforderungen mit unseren eigenen Kindern. Wir hoffen, dass auch Du Inspiration und eine gestärkte Verbundenheit durch die Anwendung der Karten erleben kannst.

Wir haben die Karten entwickelt, weil wir vom grossen Potential kleiner Momente überzeugt sind. Wenn wir täglich 10–20 Minuten aufwenden und uns unseren Emotionen widmen, ein humorvolles Gemeinschaftsspiel spielen oder uns achtsam mit uns selbst verbinden, verändern wir die Welt zum Guten. Wir lernen wichtige Lebenskompetenzen, stärken unsere psychische Gesundheit und verbessern das Klassenklima oder das gemeinsame Zusammenleben in der Familie.

Unsere Kinder oder Schülerinnen und Schüler auf diesem Weg zu begleiten, ist zweifelsohne eine der bedeutendsten und erfüllendsten Aufgaben. Wir wünschen Dir viel Freude, Spass und Verbundenheit auf dieser zwischenmenschlichen Entdeckungsreise!

Das MoMento-Team



MoMento Spielkarten

Einführung

Das Natürlichste der Welt

Für Kinder ist Spielen das Natürlichste der Welt. In den ersten Jahren lernen sie fast alles über Imitation und das spielerische Entdecken ihrer Umwelt. Aber auch später bleibt das Spielen zentral. Es verschafft uns Freude, verbindet uns mit anderen Menschen und schult wichtige Fähigkeiten. Aus diesem Grund sind Spiele nicht einfach ein unterhaltsamer Zusatz, sondern ein wichtiges Grundelement der MoMento Achtsamkeitsprogramme. Sie ermöglichen einen natürlichen Einstieg und Zugang zu Achtsamkeit und unterstützen so auch das Einüben von formellen Praktiken.

Nutzung der Spielkarten

In der Schule können die Spielkarten als Teil des MoMento-Programms, in Verbindung mit einem anderen Lernprogramm für Lebenskompetenzen oder als alleinstehende pädagogische Ressource – z.B. als aktive Bewegungspausen – verwendet werden. Auch in der Familie oder in Vereinen (Sport, Musik, Pfadi...) können die meisten Spiele genutzt werden. Im Allgemeinen sind sie für Kinder ab 4-5 Jahren gedacht, viele machen aber auch unter Erwachsenen grossen Spass und können als Eisbrecher oder für Teambuilding eingesetzt werden.

Weitere Kartensets

Es gibt drei MoMento-Kartensets: Emotionskarten, Spielkarten und Achtsamkeitskarten. Die drei Sets unterstützen und ergänzen sich gegenseitig, können aber auch als eigenständige Ressourcen genutzt werden. Die Emotionskarten präsentieren mit Hilfe von kreativen Emojis die gängigsten menschlichen Emotionen und zeigen ihre Auslöser, Funktionen, Risiken und möglichen Umgänge damit auf. Die Achtsamkeitskarten sammeln abwechslungsreiche Übungen aus acht verschiedenen Praxiskategorien, um Achtsamkeit in den Schul- oder Familienalltag zu integrieren.



MoMento Spielkarten

Einführung

Herkunft der Spiele

Nur wenige Spiele haben wir selbst erfunden. Einige spielten wir bereits selbst als Kinder, andere haben wir irgendwo aufgeschnappt und in unser Repertoire integriert, wieder andere stammen von Lehrpersonen aus der MoMento Kindertrainer Community. Auf detaillierte Angaben für jedes Spiel haben wir verzichtet, da oft mehrere Quellen vorhanden sind. Es besteht keine klare Trennlinie zwischen den Spielen und den Praktiken, aber die Absichten sowie auch die entstehende Dynamik sind oft unterschiedlich. Auch «achtsame» Spiele sollen Spiele bleiben und vor allem Spass machen.



Angenehme Emotionen

Die Wissenschaft unterstreicht die grosse Bedeutung von angenehmen Emotionen wie Begeisterung, Verbundenheit oder Humor. Diese fühlen sich nicht nur gut an und bereiten Freude, sondern bauen auch Stresshormone ab und stärken zugleich interne Ressourcen wie Resilienz und Selbstsicherheit. Zudem steigern sie unsere Aufmerksamkeit, machen uns empfänglicher für die Bedürfnisse anderer, fördern Vertrauen und reduzieren Vorurteile und Ausgrenzung. Sie erleichtern die kognitive Verarbeitung, was uns effizienter, flexibler und kreativer denken und handeln lässt.

Lebenskompetenzen

Spiele - insbesondere achtsame Spiele - fördert auch wichtige Lebenskompetenzen, darunter die eigene Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung (Aufmerksamkeit, Impulskontrolle, usw.), das soziale Bewusstsein, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten sowie verantwortungsbewusstes Entscheiden. Diese Kompetenzen ermöglichen es uns auf lange Sicht, eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln und ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfüllendes Leben zu führen. Alle hier enthaltenen Spiele fördern eine oder mehrere dieser Kompetenzen.

Spiele als informelle Achtsamkeit

Viele bekannte Spiele enthalten Aspekte und Erfahrungen, die eine natürliche Präsenz und Achtsamkeit fördern. Einige hast Du vielleicht selbst in Deiner eigenen Kindheit gespielt, ohne dass sie damals jemand mit Achtsamkeit in Verbindung gebracht hätte. Und darin liegt ihr grosses Potential: Achtsame Spiele führen Kinder und Jugendliche auf eine spannende und unterhaltsame Weise an eine natürliche Achtsamkeitspraxis heran, ohne diese definieren oder erklären zu müssen. Genauso wie die formellen Achtsamkeitspraktiken stärken sie aber folgende Fähigkeiten:



Aufmerksamkeit & Konzentration

Achtsamkeit ist eine Form von Aufmerksamkeitsschulung. Wir konzentrieren uns auf ein Objekt wie die Atmung und versuchen ihr aufmerksam zu folgen. Viele Spiele funktionieren ähnlich. Durch ihren spielerischen und herausfordernden Rahmen erzeugen sie aber vor allem bei Kindern und Jugendlichen eine natürlichere Motivation und Verbindung zur Aufgabe. Viele können völlig in einem Spiel aufgehen: Sie sind zu 100% präsent, in Körper und Geist, und lassen sich von der Erfahrung tragen (Flow-Erlebnis). Das ist eine natürliche Form der Achtsamkeit; hier, jetzt und voll dabei.



Bewegung & Körperwahrnehmung

Manche Kinder und viele Erwachsene befinden sich oft «in ihrem Kopf» und nehmen ihren Körper kaum wahr. Unsere Gedanken schweben in die Zukunft oder bleiben bei Erinnerungen der Vergangenheit hängen und monopolisieren so unsere Aufmerksamkeit. Achtsamkeit will diesen Wahrnehmungsraum wieder öffnen und im gesamten Körper verankern. Bewusste Bewegung und Körperwahrnehmung schaffen ein neues, tieferes Bewusstsein des Moments. Achtsame Spiele eignen sich dabei besonders gut, sich in der eigenen Körperwahrnehmung zu trainieren.



Selbststeuerung & Impulskontrolle

Wir tun ganz vieles im Autopiloten: Essen, Zähneputzen, irgendwo hingehen... das alles geschieht, ohne dass wir dafür viel Aufmerksamkeit aufwenden müssen. Aber mit demselben Autopiloten reagieren wir impulsiv auf Situationen oder das Verhalten anderer, obwohl eine überlegte und bewusste Handlung förderlicher wäre. Bei vielen Spielen dieser Sammlung besteht die Herausforderung darin, einen ersten Impuls zu unterdrücken und unser Verhalten bewusst zu steuern. So trainieren wir den «Muskel der Selbststeuerung», was uns auch im Alltag von Nutzen sein wird.



Kooperation & Gemeinschaftsgefühl

Achtsamkeit ist eine Praxis und Lebensphilosophie, die uns mit uns selbst und mit unserer Umwelt verbindet. Wenn wir liebevoll mit und bei uns selbst sein können, dann öffnen wir uns auch eher anderen gegenüber. Viele Spiele üben eine sehr ähnliche Wirkung auf uns aus. Die spielerische Herausforderung und das oft humorvolle Erlebnis öffnen unseren Geist und ermöglichen so ein tieferes Gefühl des Miteinanders, sei es zu zweit oder in einer ganzen Gruppe. Dies fördert die Kooperation und das Gemeinschaftsgefühl auch über den Moment des Spielens hinaus.



Spiele und formelle Achtsamkeit

Während das Spielen eine informelle Form der Achtsamkeitspraxis darstellt, ermöglicht es auch einen idealen Zugang zu formellen Praktiken. Beim Übergang von einem Spielmoment zum anderen kann zum Beispiel eine achtsame Atmung eingeschoben oder die Wahrnehmung der Körperempfindungen herausgestrichen und verlängert werden. Die bereits natürliche Körperwahrnehmung, die durch bestimmte Spiele entsteht, kann durch eine formelle Übung noch vertieft werden. So weben sich Spiele und formelle Praktiken kreativ ineinander.

Spiele als Schule des Lebens

Viele Spiele erzeugen Erfahrungen und Emotionen, welchen wir auch im täglichen Leben begegnen. Je nach Situation und Empfindlichkeit der Teilnehmenden lösen sie manchmal auch Stress oder Frustration aus. Dies soll zwar nicht absichtlich gefördert, kann und sollte jedoch spontan genutzt werden, um den Umgang mit diesen Emotionen zu schulen. Bei einigen Spielen (z.B. dem Stress-Simulator) ist dieser Bezug zum realen Leben eine zentrale Absicht. Hier steht also nicht primär das Spiel, sondern der darauffolgende Austausch und die darin gewonnenen Erkenntnisse im Vordergrund.

Spielkategorien



Gruppenspiele

Diese Spiele eignen sich für Gruppen ab 7-8 Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen und können mit den passenden Platzverhältnissen (und Adaptationen) mit bis zu 20-25 Teilnehmenden gespielt werden. Ab 18-20 Teilnehmenden lohnt es sich oft, zwei Untergruppen zu bilden. Gruppenspiele fokussieren oft auf Spass und ein gelebtes Gemeinschaftsgefühl. Bei vielen muss sich die Gruppe aufeinander einstimmen, um das Spiel zu meistern. Dazu gehört oft ein Prozess, das Spiel muss also immer wieder gespielt und geübt werden, damit es auch sein ganzes Potenzial entwickelt.



Kleingruppenspiele

Manche Gruppenspiele können auch in Kleingruppen von 3-6 Personen gespielt werden. Obwohl diese Spielkategorie ebenfalls in der Schule Anwendung findet (z.B. in Untergruppen, im Fachpersonenkontext wie DaZ, usw.), ist sie vor allem für Familien interessant. Auf langen Zugreisen oder als Gutenacht-Ritual kann damit Spass gelebt und ein positives Gemeinschaftsgefühl gefördert werden. Jene Kleingruppenspiele, deren Icon zusätzlich mit einem + versehen sind, funktionieren auch genauso gut in grösseren Gruppen und sind so auch Teil der ersten Kategorie oben.



Paarspiele

Paarspiele sind überaus praktisch, weil sie jederzeit und unter ganz vielfältigen Umständen genutzt werden können. Müssen einige Schüler*innen auf andere warten, können sie ohne grossen Aufwand kurz ihr Lieblingsspiel spielen. Oder werden Kinder auf einer Zugfahrt zu laut und aufgedreht, können Paarspiele wie «Raupe auf dem Arm» wieder etwas Ruhe einkehren lassen. Während diese Kategorie von Spielen vor allem die Kooperation und Verbindung zu einer anderen Person stärkt, kommen auch vermehrt die Konzentrationsschulung und eigene Körperwahrnehmung zum Zug.



Einzelspiele

Einige Spiele und Bewegungsübungen können auch alleine gespielt werden. Im Normalfall werden sie im Klassen- oder Familienkreis eingeführt und angewandt (z.B. als Einstieg in ein Gruppenspiel). Es besteht jedoch keine direkte Interaktion zwischen den Teilnehmenden, weshalb sie auch alleine zu Hause oder sonst wo geübt werden können. Die meisten Spiele dieser Kategorie sind Finger- oder sonstige Geschicklichkeitsspiele, welche Fähigkeiten wie Konzentration, Selbststeuerung oder das Gleichgewicht schulen und dabei die Integration der beiden Hirnhälften fördern.

5

MoMento
Schule & Familie



Einzelspiele

Achtsame
Schulen Schweiz

5

Handkarussell



Mittel

Der rechte Daumen und der linke kleine Finger sowie der linke Daumen und der rechte kleine Finger berühren sich (die Handflächen schauen sich an). Löse dann die Finger, die runter schauen, und drehe beide Hände, bis sich der Daumen und der kleine Finger wieder treffen, und so weiter. Probiere es zuerst mit offenen und dann mit geschlossenen Augen. Wie ist es, wenn du die Geschwindigkeit und/oder die Richtung änderst?

Mach es so:



49

MoMento
Schule & Familie



Gruppenspiele

Achtsame
Schulen Schweiz

49

Rette deinen Daumen!



Schwierig

Die Gruppe steht in einem engen Kreis. Alle Teilnehmenden halten den Daumen der rechten Hand hoch. Mit der linken Hand machen sie ein gewölbtes Dach, welches sie über den Daumen des linken Nachbarn halten. Die Spielführerin steht in der Mitte und nennt verschiedene Zahlen. Wird eine Zahl aus der 3-er Reihe genannt, müssen alle mit der linken Hand den Daumen des Nachbarn packen und sich gleichzeitig rechts nicht packen lassen.



Anstelle von Multiplikationsreihen können auch sonst Fragen gestellt werden, die objektiv mit «Ja» oder «Nein» beantwortet werden können. Z.B. bei Verben (im Deutschunterricht), Farben, Städte, etc. Dies kann auch zum Lernen von Fremdsprachen genutzt werden.

Praktische Anwendung

Schwierigkeitsgrad

Die Karten sind in drei Schwierigkeitsstufen unterteilt. «Einfache» Spiele können von Kindern jeden Alters leicht verstanden und umgesetzt werden. Dies bedeutet jedoch nicht a priori, dass sie für Jugendliche unpassend oder langweilig sein müssen, denn auch scheinbar einfache Übungen können – evtl. mit gewissen Adaptationen – zur Herausforderung werden. Die «schwierigen» Spiele eignen sich jedoch nicht für Kinder unter 8 Jahren. Wir empfehlen Dir, evtl. jene Spielkarten aus der Box zu entfernen, welche für die Klasse oder Gruppe nicht in Frage kommen.



Traumasensibilität

Selten können Spiele – z.B. jene mit verbundenen Augen oder engem Körperkontakt – bei einigen Kindern unangenehme Gefühle hervorrufen. Dabei ist das Spiel selten die Ursache, sondern es «triggert» ein Wiedererleben alter Emotionen oder Traumata. Bei den entsprechend markierten Spielen sollte dieses Risiko bewusst eingeschätzt werden, vor allem im Hinblick auf die Lebensgeschichte der Kinder (z.B. bei Flüchtlingen). Diese Spiele sollen auf jeden Fall freiwillig bleiben. Weitere Ressourcen zum Thema Traumasensibilität findest Du gratis auf unserer Webseite.



Material & Vorbereitung

Es wurden hauptsächlich Spiele gesammelt, welche ohne spezifisches Material, mit minimaler Vorbereitung und auf relativ engem Raum gespielt werden können. Alle Ausnahmen werden mit Icons markiert, damit das Material vorab bereitgestellt und/oder die entsprechenden Vorbereitungen getroffen werden können. Spiele, für welche das Material nicht vorhanden sein sollte, können provisorisch aus der Sammlung entfernt werden. So stellst Du sicher, dass die Spiele, die Du der Gruppe zugänglich machst, auch direkt umgesetzt werden können.



Debriefing & Austausch

Durch das Spiel werden wichtige Lebenskompetenzen geübt und gefördert, was nicht zwingend thematisiert werden muss. Die Kinder erleben jedoch viele interessante Dinge, welche durch ein Debriefing und/oder einen Austausch wichtige Erkenntnisse fördern. Z.B. bezüglich der eigenen Körperwahrnehmung («Wo hast du diese Freude gespürt in deinem Körper?») oder dem Gemeinschaftsgefühl («Wie habt Ihr Euch während diesem Spiel als Gruppe gefühlt?»), etc. Dies hilft den Kindern, die praktische Erfahrung noch zu vertiefen und zu integrieren.

Mitverantwortung der Kinder

Die Spielkarten sind so gestaltet, dass sie Kinder ab dem zweiten Zyklus (ab ca. 8-9 Jahren) mehrheitlich selbst handhaben können. Genauso wie beim Klassenrat kann also auch die Nutzung der Spielkarten in der Verantwortung der Kinder liegen. Die Lehr- oder Betreuungsperson definiert den Rahmen und begleitet die Gruppe bei Herausforderungen. Je nach Alter und Kontext kann und soll die Erwachsene Begleitperson jedoch auch mehr Führung übernehmen, vor allem beim Austausch der gemachten Erfahrungen und der bewussten Verbindung zur Achtsamkeitspraxis.



Mögliche Anwendungsformen

Die Spielkarten können vielseitig angewandt werden. Dies hängt vom Kontext, Alter der Teilnehmenden, Präferenzen und Absichten der Lehrperson, Betreuungsperson oder Eltern sowie weiteren Faktoren ab.

● Abholen der Kinder:

Spiele eignen sich ausgezeichnet, um Kinder beim Wochenstart (Tagesbeginn, nach der grossen Pause, etc.) abzuholen und ankommen zu lassen. Sie gewöhnen sich zuerst spielerisch an den Kontext des Klassenzimmers, bevor es mit Mathe losgeht.

● Übergänge markieren:

Ein bereits bekanntes 1-3 Minuten-spiel kann als Auflockerung den Übergang von einer Aufgabe zur anderen markieren und unterstützen. Die Kinder können das Vergangene besser hinter sich lassen und sich unbeschwerter auf das Neue einlassen.

● Einstieg in eine Praxis:

Genauso können Spiele den Einstieg in formelle Achtsamkeitspraktiken erleichtern. Die Kinder schulen ihre Aufmerksamkeit und Verbindung, aber auf spielerische und für sie zugängliche Weise. Schritt für Schritt wird dann in eine Praxis übergeleitet.

● Spiel der Woche:

Als Lehr- oder Betreuungsperson kannst Du ein Spiel der Woche definieren, welches dann immer wieder genutzt wird. Dies hilft der Gruppe, das Spiel in all seinen Facetten zu entdecken und sein gesamtes Potential auszuschöpfen.

● Selbstorganisierte Zeit:

Sind die Kinder mit der allgemeinen Logik der Spiele vertraut, können sie während einer freien Ankommenszeit, als Teil einer Lernwerkstatt oder in anderen Formen selbstorganisierter Zeit genutzt werden (insbesondere die Paarspiele).

● Aufgewühlte Klasse:

Wenn die Kinder launisch, nervös oder unruhig sind, dann sind Spiele oft ein hilfreicher Mittel der Klassenführung als formelle Achtsamkeitspraktiken. Ihre spielerische Art packt die Kinder und unterstützt sie ganz natürlich, sich selbst zu regulieren.

● Als Klassenbelohnung:

Spiele können als gesunde Belohnung genutzt werden, z.B. nach einer abgeschlossenen Prüfung oder einer anstrengenden Lektion. Auch das Ämtli der Spielführerin kann rotiert oder zum Beispiel «dem Kind der Woche» übergeben werden.

● Spezielle Familienmomente:

In der Familie können Spiele in Form von Ritualen immer wieder zum Zug kommen; z.B. am Sonntagmorgen beim gemeinsamen Faulenzen im Bett, am Abend vor der Gutenachtgeschichte oder als zusätzliche Bereicherung von Familienausflügen.

Eigene Spiele erfinden

Viele der hier gesammelten Spiele und Variationen wurden während dem Spielen spontan erfunden. Es lohnt sich, neue Ideen einfach mal auszuprobieren. Im schlimmsten Fall funktionieren sie eben nicht wie erwünscht, die Klasse oder Familie ist aber um eine Erfahrung reicher. Kinder sind unglaublich kreativ und entdecken Spielformen, wo wir Erwachsenen sie gar nie errahnen würden. Es ist für Kinder sehr wichtig, diese Kreativität ausleben zu können. Es stärkt ihre Selbstwirksamkeit und motiviert sie, auch ausserhalb des Spiels die Dinge konstruktiv anzupacken.

Worauf es wirklich ankommt

Trotz all diesen positiven Absichten zur gezielten Förderung von wichtigen Lebenskompetenzen: Spiele bleiben Spiele und sollen vor allem Spass machen. In keinem Fall sollen sie zu wirkungsorientierten «Lernaufgaben» mutieren. Ob Einzel- oder Gruppenspiele, das Gemeinschaftsgefühl und die zwischenmenschlichen Beziehungen stehen im Vordergrund und werden durch alle Spiele gefördert. Deshalb: Unbedingt immer mitspielen! Geniesse es, in die magische Welt der Kinder einzutauchen und nimm etwas von ihrer Leichtigkeit und Unbeschwertheit mit.

Wir wünschen Dir viel Spass, Liebe und Humor auf dieser persönlichen sowie zwischenmenschlichen Entdeckungsreise!



Übersicht der Spiele

Einzelspiele

- 1 Kopfmassage
- 2 Achterbahn
- 3 Überkreuzen
- 4 Zeigefinger-Treff
- 5 Handkarussell
- 6 Tanz der Fäuste
- 7 Auf dem Kopf balancieren
- 8 Gürtel-Schulter Rhythmus
- 9 Superheld-Flug
- 10 Itzen Ditzen
- 11 Blind schreiben
- 12 Null-Acht
- 13 Daumen oder Zeigefinger?

Paarspiele

- 14+ Paarmassage
- 15+ Zahl oder Geste?
- 16+ Schau genau!
- 17 Die Katze kralen
- 18 Welcher Finger ist es?
- 19 Raupe auf dem Arm
- 20 Spiegelbewegung
- 21 Auf den Rücken zeichnen
- 22 Ohne zu lachen!
- 23 Bekannte Klatschrhythmen
- 24 Tandem-Zeichnung
- 25 Blinden-Parcours
- 26 Nicht fallenlassen!

Kleingruppenspiele

- 27+ Mit links begrüßen
- 28+ Trommeltanz / Freeze
- 29+ Knuddelrunde
- 30+ Glitzerflaschen-Tanz
- 31+ Ein Klatsch geht rum (mit Kontakt)
- 32+ Klatschmuster
- 33+ 1-Minuten Spiel
- 34+ Meine Glitzerflasche geht rum
- 35+ Nicht nachmachen!
- 36+ Blind Zählen
- 37+ Aschenputtel
- 38 Statuen kopieren
- 39 Lego Duplo Puzzle

Gruppenspiele

- 40 Ich bin da!
- 41 Nach Grösse einordnen
- 42 Gruppenmassage
- 43 Plüschtierfangis
- 44 Willkommen!
- 45 Ballrunde
- 46 Menschenknopf
- 47 Körpermemory
- 48 Ein Klatsch geht rum (ohne Kontakt)
- 49 Rette deinen Daumen!
- 50 Bewegungsgeschichte
- 51 Stress-Simulator
- 52 Werwölfe