

---

Reader für Seminarteilnehmer

synapse-web.com

# Das Suppenkoma

Warum sind „Aufwecker“ wichtig?  
Was ist der Sinn, Zweck und die  
Einsatzmöglichkeiten von „Aufweckern“  
in Trainingssituationen?



synapse-web.com

---

## Inhaltsverzeichnis

Hintergrundinformationen .....	3
Suppenkoma	
Biorhythmus	
Ernährung	
Bewegung	
Aufwecker als ganzheitliches Konzept .....	6
Informationen zum den Sinnen .....	8
Aufwecker einsetzen. Aber WANN? .....	10
Hemmungen? .....	11
Übungen / Übungen / Übungen .....	12
Wie alt bist Du? .....	13
Ich fühle mich jetzt so... .....	14
Kleine Traumreise .....	15
Rutschen .....	17
Das kotzende Känguru .....	18
Gordischer Knoten .....	19
Körperwahrnehmung .....	20
Das systemische Dreieck .....	22
Schnik, Schnak, Schnuk .....	23
Das Pferderennen von Sienna .....	25
Großer Regen .....	27
Spaziergang .....	29
Ball-Netzwerk .....	31
Dirigent .....	33
Denkmütze (Brain Gym) .....	35
Knäul weitergeben .....	36
Die Milch kocht üb .....	37
Offen-Geschlossen .....	38
Markt der Sinne .....	39
Shaken, Shaken .....	40
Erbesen auf halb sechs (Lebensmittel erraten) .....	41
Oase der Düfte .....	42
Dialog im Dunkeln .....	43
Roboter parken .....	46
Wäscheklammern klauen .....	47
Activity .....	48

## Hintergrundinformationen

### Suppenkoma

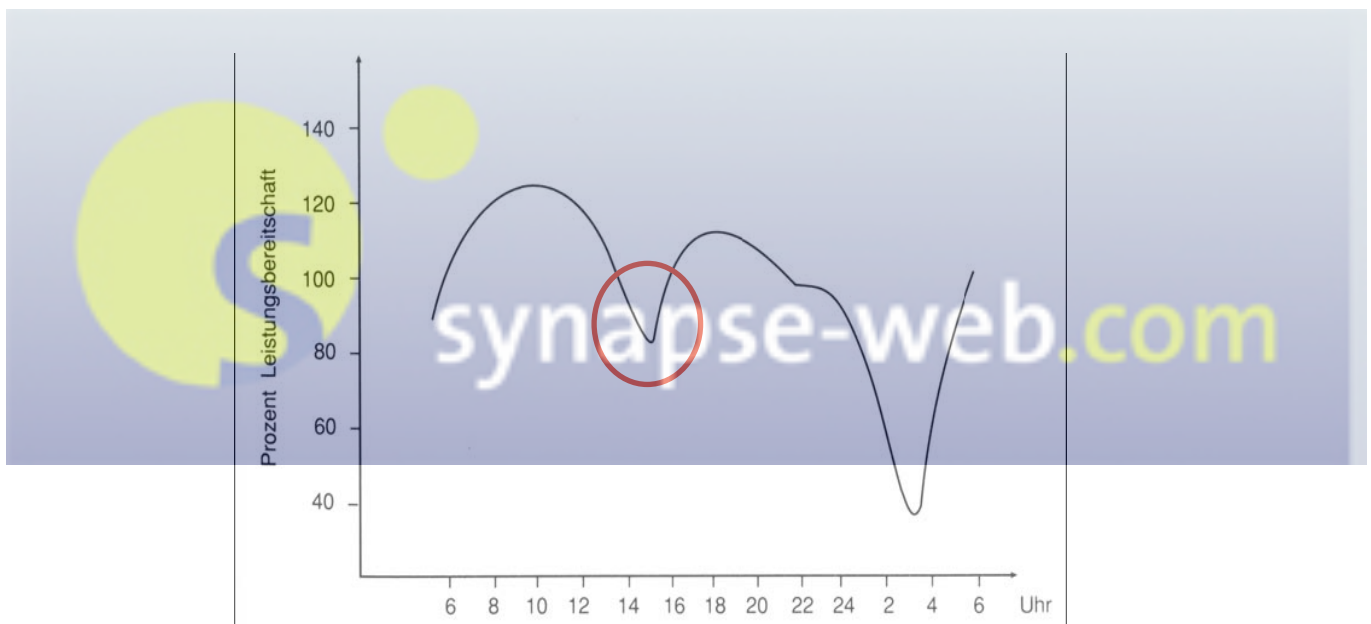
„Suppenkoma“ ist ein Begriff, der in der deutschen Umgangssprache das Gefühl der Müdigkeit nach dem Essen – insbesondere nach der Mittagspause – beschreibt.

Dass dieses Gefühl ausgerechnet im stärksten Ausmaß nach der Mittagspause auftritt, kommt nicht von ungefähr.

### Biorhythmus

Für jeden Menschen lässt sich eine Kurve beschreiben, wie die Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf schwankt. Jeder Mensch hat also seinen eigenen Biorhythmus. Dieser wird durch den Schlaf-Wach-Rhythmus und täglich wiederkehrende Phänomene bestimmt. Bestimmte Teile des Gehirns steuern den Tagesrhythmus.

Die meisten Menschen erleben in der Mittagszeit zwischen 12.00 und 16.00 ein Tief.



In Ihrer Rolle als Multiplikator sollten sie diese **Leistungskurve** berücksichtigen. Versuchen Sie, dem Leistungsabfall entgegenzuwirken. Bauen Sie an den Stellen, an denen die Leistungsbereitschaft relativ gering ist, kleine Übungen ein, um Ihre Lernenden zu aktivieren.

*Nur wer wach und konzentriert ist, kann neue Dinge aufnehmen.  
Machen Sie das Lernen lebendiger und dadurch erfolgreicher.*

Durch Aktivierung von Körper und Geist können die Lernenden sich dann auch wieder besser konzentrieren und die Trainingsinhalte intensiver aufnehmen. Dabei gibt es Aufwecker-Übungen, die eventuell besser für den Morgen oder aber eher für den Nachmittag geeignet sind. Berücksichtigen Sie dies in ihrer Planung.

---

## Hintergrundinformationen

### Ernährung

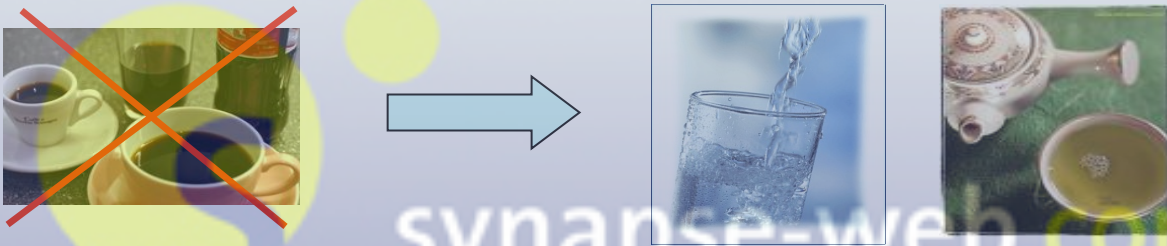
Neben der Tageszeit spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle für die Leistungsfähigkeit und Wachheit.

Nach dem Essen wird mehr Blut im Bauch für die Verdauung benötigt und es bleibt weniger für das Gehirn übrig. Die Aufmerksamkeit lässt hierdurch nach. Je schwerer das Essen, um so stärker dieser Effekt.

Kaffee, Cola oder zuckerhaltige Snacks (Schokolade) machen nur kurzfristig wach. Lässt ihre Wirkung nach, fällt man in ein noch tieferes Loch.

Auch **Trinken** ist wichtig. Beim Lernen sollte man ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Wussten sie, dass ein eiskaltes Glas Wasser innerhalb von 3 Minuten wach machen kann?

**Auch verdünnte Fruchtsäfte, ungezuckerte Tees und insbesondere grüner Tee sind tolle Aufwecker.**



### Pausen

Pausen sind enorm wichtig beim Lernen, fast so wichtig wie das Lernen selbst.

Zum einen sind sie wichtig, damit **das Gelernte sacken** kann. Ohne Pausen wird das Gelernte viel schneller wieder vergessen, weil es nicht ins Langzeitgedächtnis überführt werden kann.

Zum anderen haben Pausen eine Erholungsfunktion. In Pausen sollte man aktiv sein, aber etwas vollkommen anderes machen als zuvor.

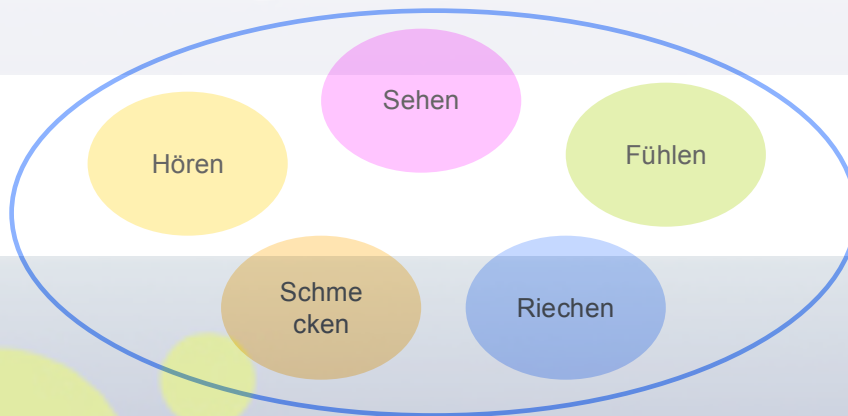
*Planen Sie als Anwender genügend Pausen ein.*

## Aufwecker als ganzheitliches Konzept

Aber nicht nur Bewegung kann wach machen.

Unter „Aufwecker“ sollte man nicht verstehen, dass die Teilnehmer immer aktiviert werden sollen: Ist eine sehr intensive, anstrengende und schon von sich aus aktive Einheit vorausgegangen, kann es sinnvoll sein, mit den Lernenden eher eine **entspannende Übung** durchzuführen, um wieder Kraft für ein aktives Weiterarbeiten zu schöpfen.

Bei der Auswahl der „Aufwecker“ sollten sie auch berücksichtigen, dass es wichtig ist, **alle Sinne** anzusprechen.



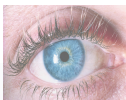
Beim Lernen spielen alle Sinne eine wichtige Rolle.

Allerdings sprechen Menschen unterschiedlich gut auf die verschiedenen Sinnesmodalitäten an.

### Lernformen

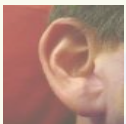
Es gibt unterschiedliche bevorzugte Lernformen:

#### 1. Visuelle Lernform



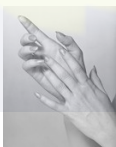
- arbeitet beim Lernen am besten mit bildhaften Darstellungen.
- prägt sich Informationen am besten ein, wenn er diese visuell wahrnehmen kann.
- mag es aus Büchern oder Filmen zu lernen

#### 2. auditive Lernform



- verlässt sich beim Lernen hauptsächlich auf sein Gehör.
- mag es zuzuhören
- und behält wichtige Punkte auch ohne Notizzettel im Gedächtnis

#### 3. haptische Lernform



- verlässt sich beim Lernen hauptsächlich auf die körperliche Wahrnehmung und den Tastsinn.
- muss Dinge ausprobieren, und es tun, damit es in seinem Gedächtnis haften bleibt.
- braucht beim Lernen viel Bewegungsfreiraum

---

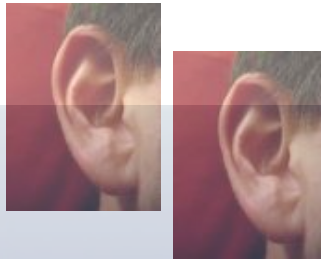
## Informationen zum Gehör

Die **Ohren** sind die "Empfangsstationen" des **Gehörzentrums** im Gehirn. Alle geräuschlichen Informationen von Außen werden hier aufgenommen, um dann weiter verarbeitet zu werden.

Ihre Anordnung auf beiden Seiten des Kopfes, ermöglicht uns das **räumliche Hören**. So können wir die Geräuschquellen lokalisieren.

Wussten Sie, dass klassische Musik förderlich beim Lernen sein kann?

In der heutigen Zeit, wirken häufig starke Geräuschkulissen auf uns ein. Versuchen sie einmal mit Ihren Lernenden, sich ganz gezielt auf bestimmte Geräusche zu konzentrieren und bewusst hinzuhören.



Man sollte immer 2 offene Ohren haben!!!

synapse-web.com

## Informationen zum Tastsinn

Der Tastsinn ist der aller erste Sinn, mit dem Menschen ihre Umgebung wahrnehmen.

Schon im Mutterleib "trainieren" Föten ihren **Tastsinn** und **Gleichgewichtssinn**, diese beiden Sinne bilden das **Fundament** der Wahrnehmung.

Durch unseren Tastsinn ist uns die Erkennung der vier natürlichen **Grundelemente** Feuer (Hitze, Wärme), Wasser, Erde und Luft möglich.

Es gibt Körperregionen, die sehr sensibel sind (z.B. Fingerspitzen), andere Körperteile hingegen sind nicht in der Lage feine Unterschiede von Reizen wahrzunehmen.



Schließen Sie einmal die Augen und ertasten ihre Umwelt. Vieles Vertrautes werden Sie so nicht wiedererkennen und Sie werden es danach von einer ganz anderen Seite sehen.

**Lassen Sie sich ein, auf das Aufwecker-FEELING**



---

## Hemmungen?

Am Anfang scheint es vielleicht etwas ungewohnt, die Aufwecker in Ihre Seminare zu integrieren.

Überwinden Sie Ihre eigenen Hemmungen und machen Sie sich den Nutzen von solchen Übungen bewusst.



**Probieren Sie es einfach mal aus und lassen Sie sich überzeugen.**

Nicht jede Übung passt zu jedem Trainer. Suchen Sie sich, die Ihnen gefallen und die Sie sich zutrauen, glaubwürdig anzuleiten. Aber probieren Sie ab und zu ruhig auch mal etwas Neues aus.

Es kommt vor allem auf **eine** gute Einleitung an, um die Teilnehmer mitzureißen. Erklären Sie **kurz und knapp**, wozu die Übung gut ist. Machen Sie die Übung wenn Möglich selbst mit

Holen Sie sich **abschließen Feedback** von den Teilnehmern, um Erfahrung zu sammeln, welche Übungen bei Ihnen gut ankommen und welche weniger gut.

synapse-web.com

---

## Übungen / Übungen / Übungen

Soweit nun die Theorie...

Wir hoffen, dass Ihnen deutlich geworden ist, warum es wichtig ist, Aufwecker einzusetzen und dabei alle Sinne anzusprechen.

Im folgenden haben wir Ihnen ein paar Übungen zusammen gestellt, die sich in Trainingssituationen als Aufwecker einsetzen lassen.

Wir hoffen, dass diese Sammlung sie inspirieren wird und dass Sie die Aufwecker vielseitig einsetzen werden.

Und scheuen Sie sich nicht, ihr Repertoire an Übungen noch zu erweitern.

# Aufwecker-Übungen





## Rutschen

**Wann** Jederzeit

**Dauer** 10 min

**Material** DIN A 4 Blätter (pro Teilnehmer eins)

Die Teilnehmer stehen in einem Kreis und berühren mit einem Fuß ein DIN A4 Blatt, das vor ihnen liegt.

Sie selbst als Anleiter spielen mit und machen als Erster eine Ansage

„*Rutschen Sie nach rechts, wenn sie ein Haustier haben*“.

Hierbei kann es passieren, dass ein Teilnehmer stehen bleiben muss (weil er eben kein Haustier besitzt) er muss sich dann sein DIN A4 Blatt mit seinem Nachbarn teilen, der auf die Ansage hin weiter rutschen musste.

Der Leiter gibt nun weitere Ansagen, nach denen die Teilnehmer einen oder mehrere Plätze nach rechts oder links rutschen müssen.

Das Tempo kann dabei gesteigert werden.

### Variationen

Die Übung kann auch im Stuhlkreis erfolgen. Die Teilnehmer müssen sich dann auf den Schoß des anderen setzen, wenn der Stuhl, auf den sie rücken wollen, schon besetzt ist.

Hier ist aber Vorsicht geboten, diese Variation ist nur zu empfehlen, wenn sich die Gruppe schon kennt und keine Berührungsängste bestehen.

**Angesprochene Sinne** Alle Sinne

**Ziel** Der Organismus soll in Schwung gebracht werden und die Motivation gesteigert werden

### Anmerkungen

Zum einen kann man das Spiel als Kennenlernspiel ganz am Anfang des Seminars einsetzen und dann Aussagen tätigen, durch die die Teilnehmer etwas voneinander erfahren.

Man kann die Übung aber auch durchführen, wenn bereits thematisch gearbeitet wurde und bei den Anweisungen Bezug zum Inhalt der jeweiligen Trainingseinheit herstellen.

## Das Pferderennen von Sienna

### Wann

Jederzeit vor allem gut für Auflockerung zwischen drin.  
2 - 4 min

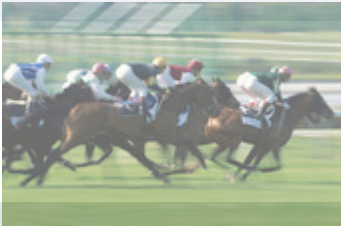
### Dauer

### Material

keines

### Beschreibung

Leiter fordert die Teilnehmer auf, in einem Kreis zusammen zu kommen.  
Dann fängt er das Spiel mit einer Geschichte an:



*„Wer war schon einmal in der Toskana? Vielleicht kennt der eine oder andere ja auch den malerischen Ort Sienna. Da gibt es in der Ortsmitte einen Platz, an dem Sie sich in ein Café oder im Restaurant niederlassen können. – Stellen Sie sich einmal vor, dies hier ist der Platz – rücken Sie alle noch näher zusammen. Es ist ein kleiner Platz.“*

Alle Teilnehmer müssen sich dann so dicht an den Schultern berühren, dass keiner mehr umfallen kann.

*Auf diesem Platz findet zweimal im Jahr ein Pferderennen statt. Die Patrizierfamilien sponsern diese Rennen und brauchen einen guten Jockey für ihre Pferde. Sie sind nun dieser Jockey und gleichzeitig das Rassepferd und wollen für Ihre Familie das Rennen gewinnen. – Wir gehen in die Knie, gleich beginnt das Rennen ... LOS...*

Sie schlagen mit den Händen rhythmisch auf die Oberschenkel, alle Teilnehmer machen dies ebenfalls. Dies simuliert das Reiten.

*„Sie reiten nun los. Jetzt kommt das erste Hindernis...“*

Aus dem Stand mit beiden Füßen gleichzeitig in die Höhespringen und hüpfen = Sprung  
Sie erhöhen das Tempo, schlagen also schneller auf die Oberschenkel.

*„Jetzt kommt der Wassergraben. Sprung. Da kommt ein Doppelhindernis.“*

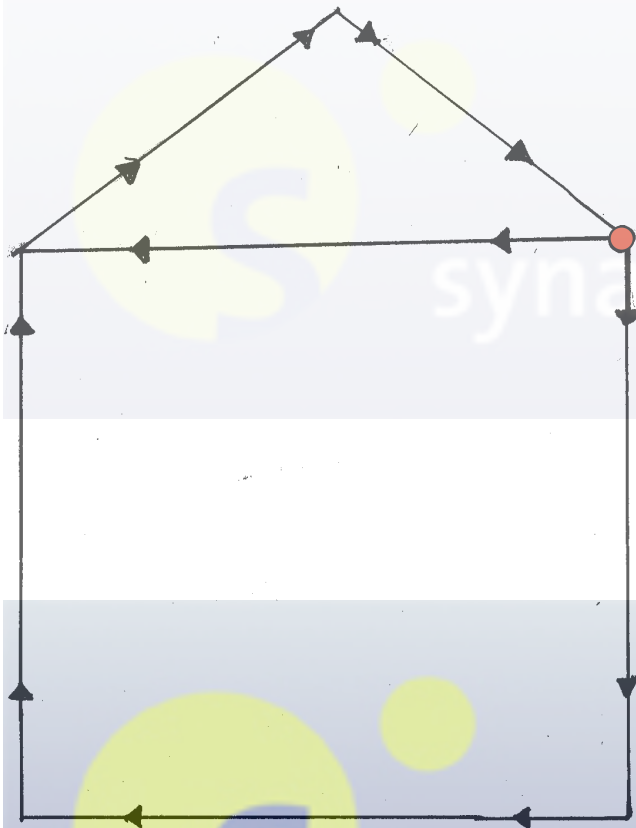
Zwei Sprünge hintereinander.

*„Nun kommt die erste Linkskurve“*

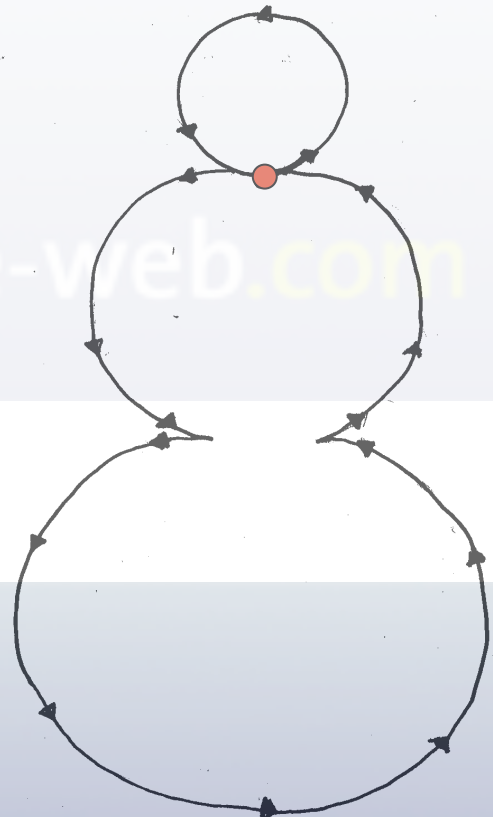
Sie legen sich nach links, da alle fest stehen, fällt keiner



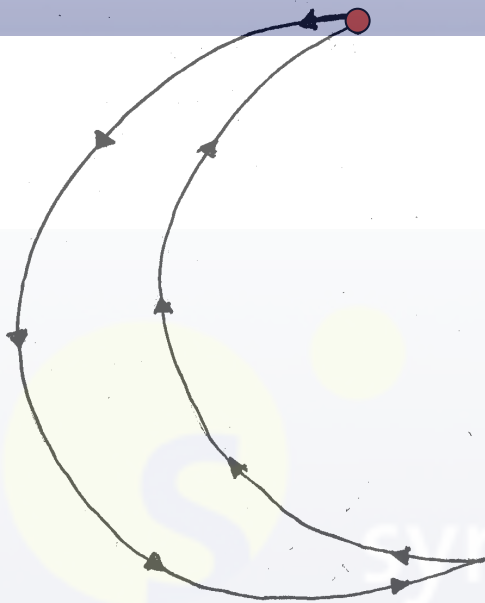
Folgende Figuren eignen sich für die Übung „Dialog im Dunklen“



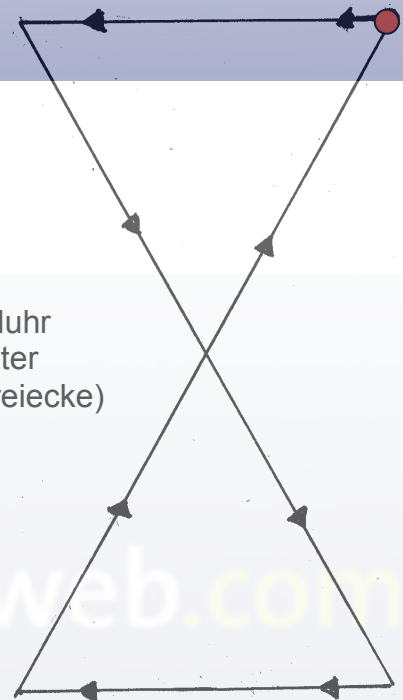
Haus



Schneemann  
(3 Kreise)



Mond  
Sichel  
Banane



Sanduhr  
Trichter  
(2 Dreiecke)