

# Gemeinsam bis 10 zählen

*Übung zur Förderung der Konzentration*

## Voraussetzungen

TN-Zahl: ab 6 Personen (nach oben offen)

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: -

Dauer: abhängig von der Gruppengröße

## Beschreibung

Die Gruppe setzt oder stellt sich in einen Kreis – mit dem Rücken nach innen. Die Aufgabe ist es, gemeinsam bis 10 zu zählen. Es darf immer nur eine Person gleichzeitig sprechen und es dürfen keine Absprachen getroffen werden. Sobald zwei gleichzeitig sprechen, muss wieder bei 1 begonnen werden.

Diese Übung bewirkt, dass die TeilnehmerInnen extrem fokussiert und konzentriert werden.

## Kommentar

Eventuell vorhandene, unterschwellige Konflikte (vor allem in Bezug auf die Rollenverteilung in der Gruppe) können hier ans Tageslicht treten.