

Version 1.1 - März 2020

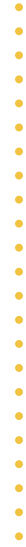


# DIGITAL WARM-UP GUIDE

---

INSPIRATION FÜR REMOTE TEAMS

WARM-UPS | ENERGIZER | ACHTSAMKEITSÜBUNGEN



---

## Mit Empathie zum Teamerfolg

---



# Zusammen warm werden?



Wie es gelingt,  
vom Schreibtisch  
gemeinsame  
Kooperation, Interaktion  
und Kollaboration zu  
erleben

WARM-UPS

|

ENERGIZER

|

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

# Ein Guide für gelingende virtuelle Kollaboration

\* insbesondere geeignet für virtuelle Whiteboardtools wie Mural, Miro und NeXboard

# Ein Überblick

## WARM-UP

---

Immer der Reihe nach

Team

0 7

Zwei Lügen, eine Wahrheit

Team

0 8

Tierisch gut

Team

0 9

Konferenz der Tiere

Kreativität

1 0

Kurzgeschichten

Kreativität

1 1

Ja, und ...

Kreativität

1 2

## ENERGIE

---

Rechenkönig

Team

1 3

Mach schneller

Aufmerksamkeit

1 4

Bilderrätsel

Aufmerksamkeit

1 5

## ACHTSAMKEIT

---

Superhelden

Team

1 6

Komm' mal runter

Selbstwahrnehmung

1 7

Virtuelles Kaffeetrinken

Team

1 8

## ZU DEN AUTOREN

---

Norman Nemitz

Design Thinking Coach &

Lean Startup Coach

Rebekka Alpermann

Design Thinking Coach &

Visual Facilitator

---

[www.visualmanifesto.org](http://www.visualmanifesto.org)

Klarheit schaffen durch  
visuelles, interaktives Arbeiten  
im Team

# WARM-UP

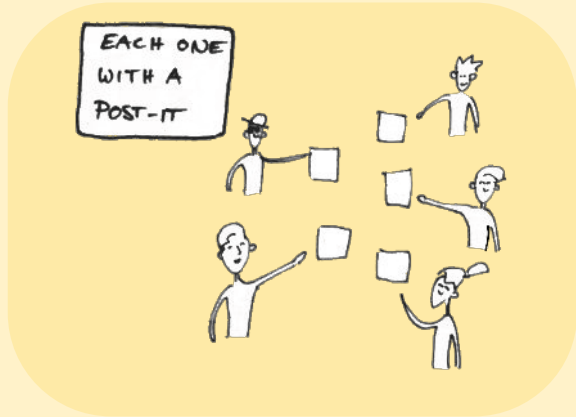
Gemeinsam einfach  
mehr erreichen  
durch spielerische  
Übungen



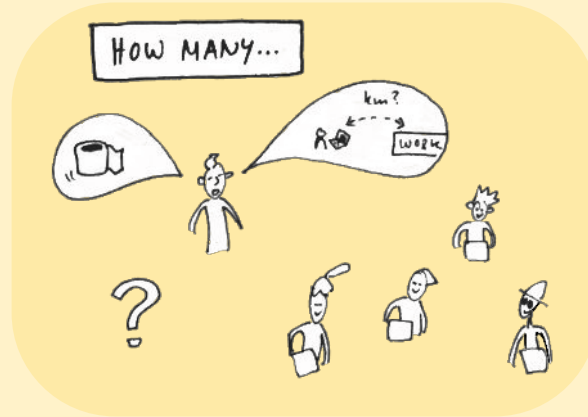
Teambuilding &  
Kreativität

# Immer der Reihe nach .....

© 2020 Norman Nemitz & Rebekka Alpermann - Design Thinking & Visual Facilitation



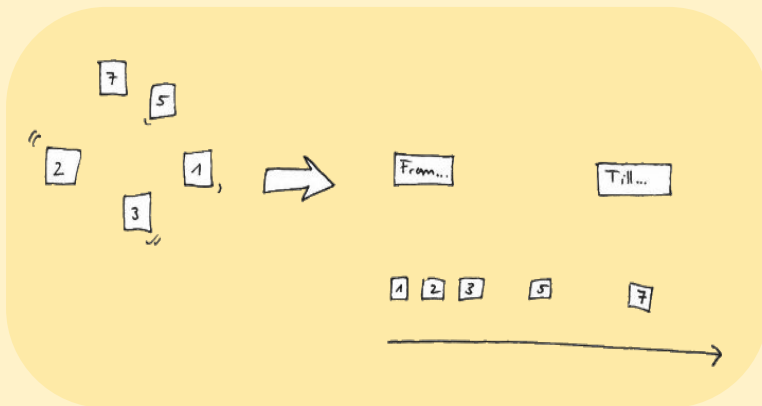
1. Erstellt jeweils einen Post-it und ordnet diese nebeneinander an.



2. Stelle die Frage: "Wie viele Kilometer bist du vom Büro entfernt?" (oder eine alternative Frage)



3. Notiert Eure Antwort prägnant auf Eurem virtuellen Post-it.



4. Ordnet Eure Post-its nebeneinander von "nah" nach "fern". Findet Wege, um das Ergebnis miteinander zu erreichen.



5. Sind alle Post-its korrekt angeordnet, ergänzt Euren Namen unterhalb Eurer Angabe auf dem gleichen Post-it. Anschließend teilt miteinander, wo ihr Euch aktuell befindet.

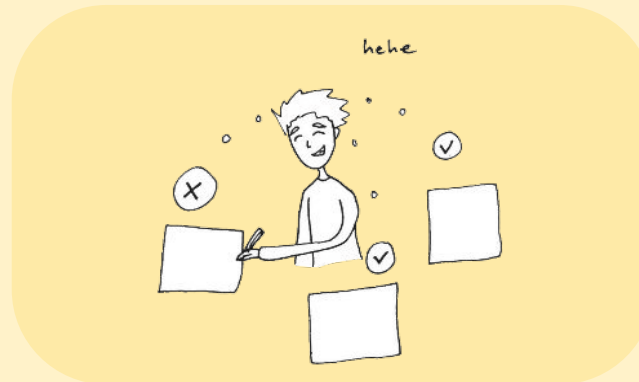
## ZIEL DER ÜBUNG

In diesem Warm-up geht es darum, eine Fragestellung gemeinsam zu beantworten, ein Bewusstsein im Team zu schaffen und trotz Distanz, spielerisch Empathie und Nähe zueinander aufzubauen.

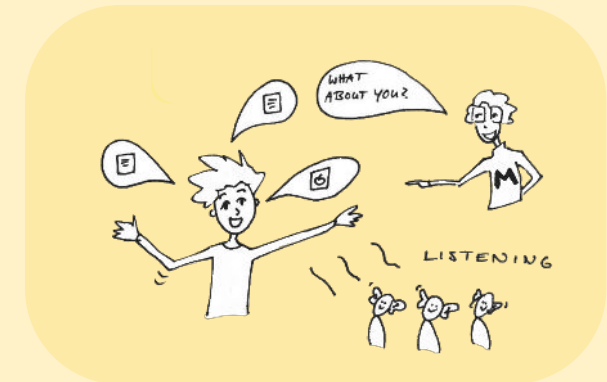
# Zwei Lügen, eine Wahrheit .....



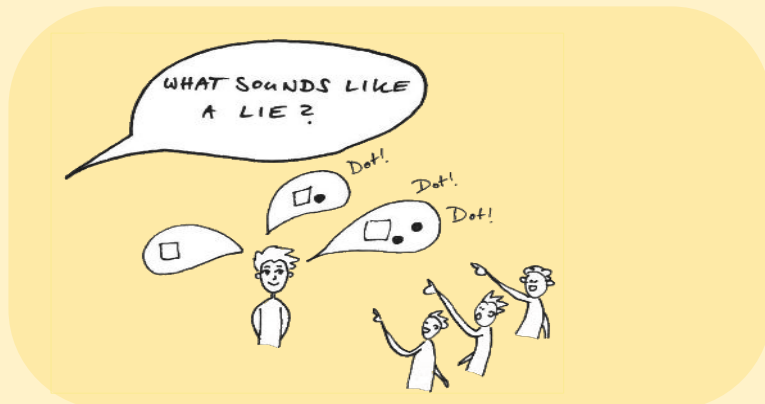
1. Erstellt jeweils 3 Post-its für Euch (30 Sek.) und ordnet diese nebeneinander an. Um Deine Post-its von denen deines Nachbarn zu unterscheiden, wählt unterschiedliche Farben.



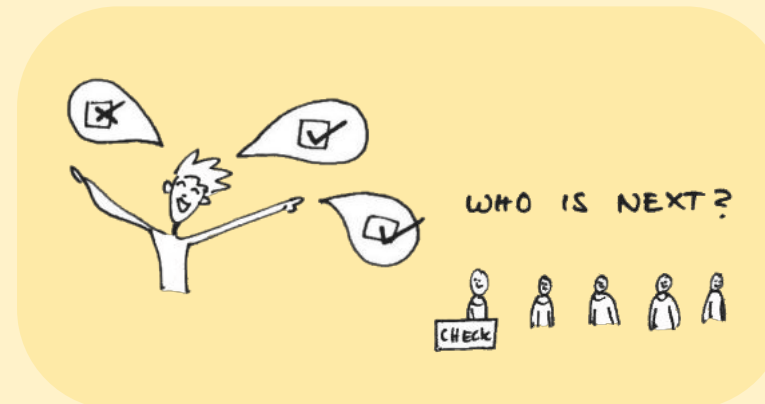
2. Überlege Dir zwei Wahrheiten und eine Lüge über Dich und notiere diese auf deinen Post-its. Sei kreativ (2min):  
Bspw. Ich habe als Eisverkäufer gearbeitet (stimmt), Ich liebe Falschschirmspringen



3. Bestimmt eine Person, die beginnt ihre zwei Wahrheiten und eine Lüge zu präsentieren.



4. Alle anderen hören zu und stimmen per Dot-Voting ab: Welcher Post-it beschreibt die Lüge? Jeder von Euch hat eine Stimme.  
Der Moderator der Session gibt das Dot-Voting frei. Gibt es keine Abstimmungsfunktion, nutzt den Chat oder eine andere Post-it-Farbe, um Euren Tipp sichtbar zu machen.



5. Nachdem alle abgestimmt haben löst die Person auf, die Wahrheiten und Lüge beschrieben hat. Setzt die Übung mit der nächsten Person fort bis alle Personen dran waren.

## ZIEL DER ÜBUNG

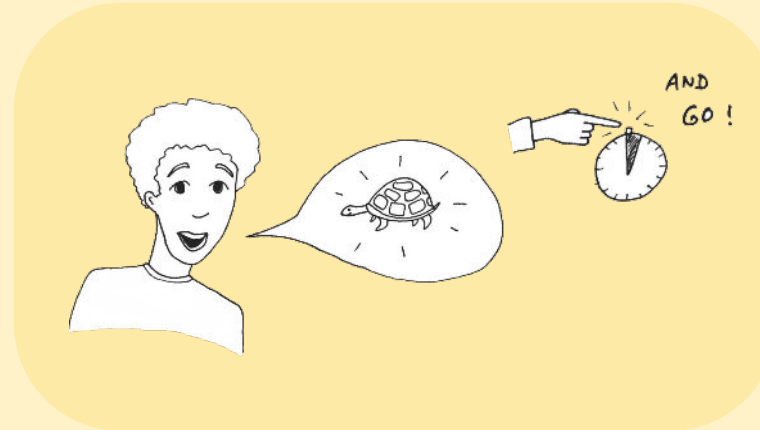
Dieses kurze Warm-up hat das Ziel, eine heitere Atmosphäre zu erzeugen, zur Auflockerung und dem besseren Kennenlernen der Teammitglieder beizutragen.



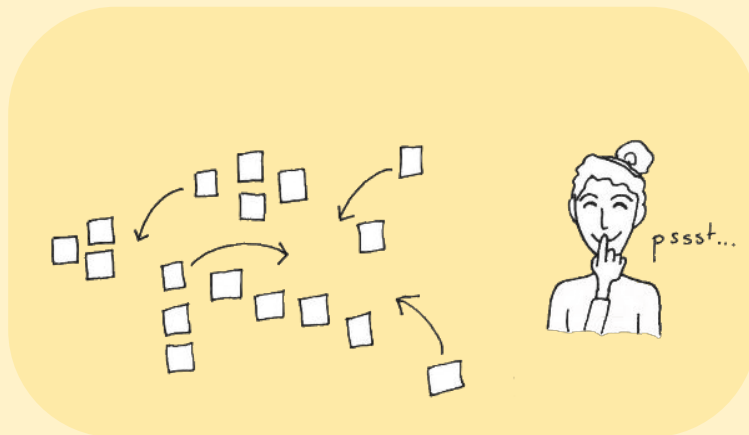
# Tierisch gut



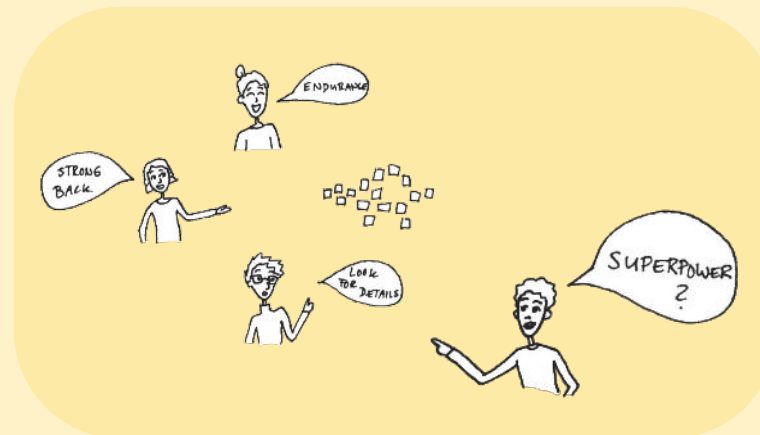
1. Erstellt jeweils 2 oder 3 Post-its pro Person (ggf. in unterschiedlichen Farben) pro Person.



2. Einigt Euch in der Gruppe auf ein willkürliches Tier und setzt Euch ein Zeitlimit von zwei Minuten.



3. Erstellt innerhalb des Zeitfensters gemeinsam das Tier mit Hilfe Eurer Post-its – mit möglichst wenig verbaler Absprache, sondern aktiven Händen!



4. Nach Ablauf der Zeit heißt es: Finish! Hände weg! Welches Tier ist erkennbar? Welche Attribute könnt ihr erkennen und welche Superpower wollt ihr ihm mitgeben?

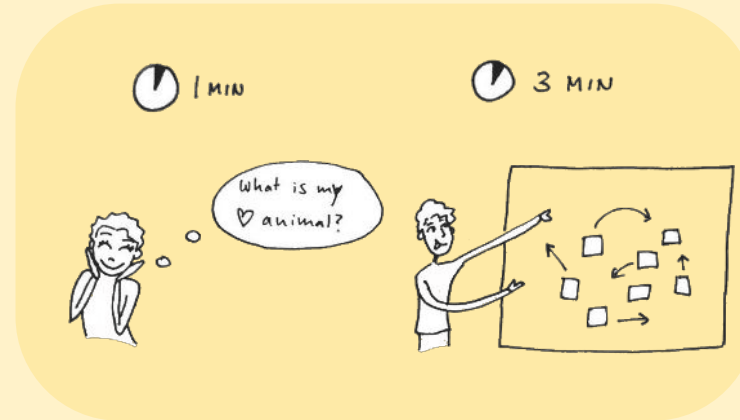
## ZIEL DER ÜBUNG

Dieses kurze Warm-up regt gemeinsame Kreativität, Spaß, Team Alignment und Workflow an.

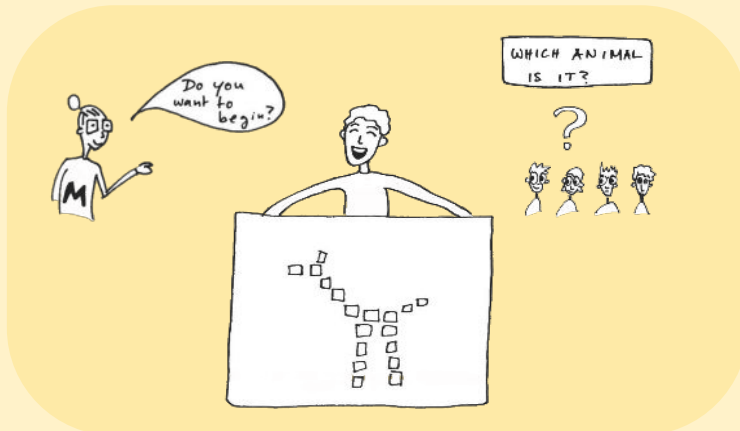
# Konferenz der Tiere .....



1. Erstelle für jedes Teammitglied einen großen Post-it, der als Arbeitsbereich definiert wird. Ergänze gerne den Namen, um die Zuordnung für die Übung zu erleichtern. Fixiere den Post-it, wenn möglich.



2. Stelle die Frage: "Was ist Dein Lieblingstier?" Nachdem Du ein Tier für Dich bestimmt hast, erstelle das Tier mit Hilfe von Post-its oder Stift individuell in Deinem Arbeitsbereich.



3. Nach Ablauf des Zeitlimits versucht ihr als Gruppe zu erraten, um welche "Tiere" es sich jeweils handelt.

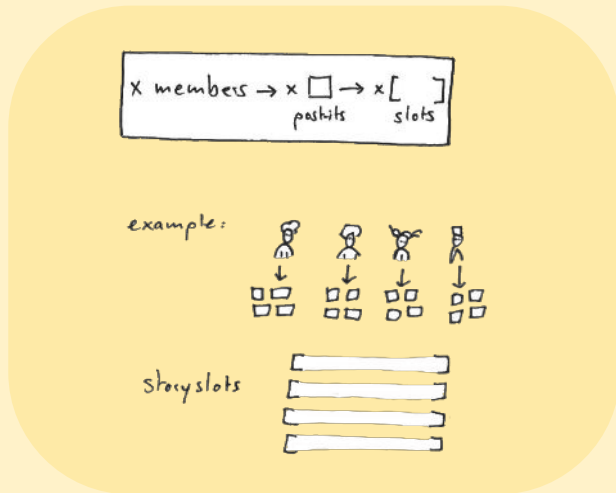


4. Der Autor bestätigt, wenn sein Tier erraten wurde und beteiligt sich bei den anderen Tieren. Setzt die Übung fort, bis alle Tiere erraten wurden.

## ZIEL DER ÜBUNG

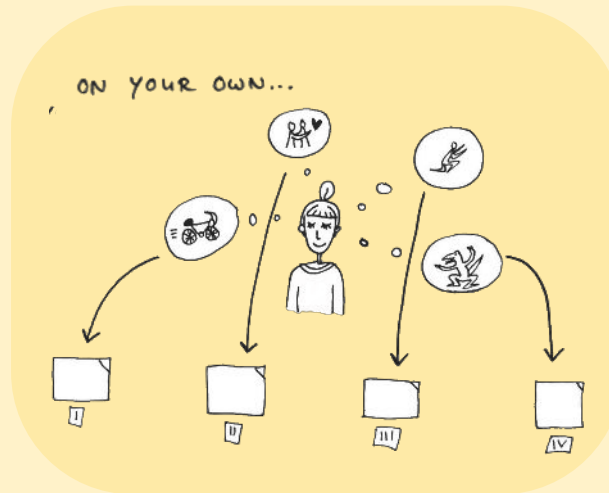
Dieses Warm-up lädt zum niedrigschwelligen, spielerischen Umgang mit dem virtuellen Kollaborationstool ein, fördert die Kreativität und den Austausch in der Gruppe.

# Kurzgeschichten



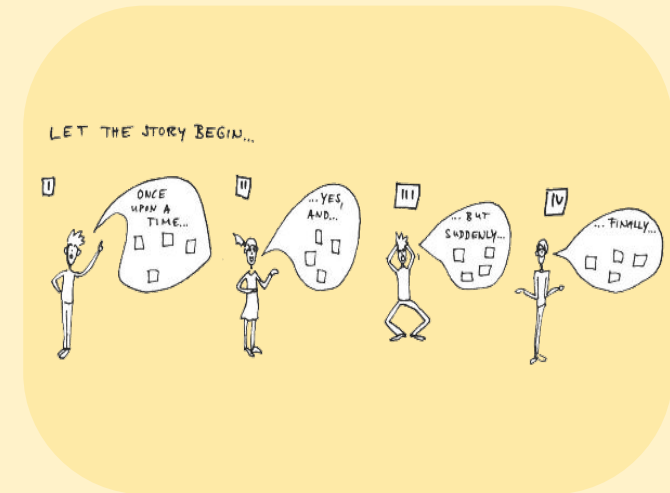
1. Die Anzahl der Spieler entspricht den jeweiligen Slots der Geschichte. Vorab wird ein "fluider" Storyteller festgelegt, der pro Runde weiter wechselt.

Bspw: Der mit den längsten Haaren beginnt, usw.



2. Alle Spieler bekommen eine Minute Zeit, auf Post-its festzuhalten, was gerade bei ihnen im Vordergrund steht- das kann z.B. ein Wort, ein Bild, eine Assoziation, ein Zustand usw. sein.

Alle Slots enthalten ein Post-it von allen Spielern.



3. Geschichte erzählen und weitererzählen! Jeder Storyteller hat max 1 Minute Zeit, aus den jeweiligen Post-its der Slots eine Geschichte zu erwecken und diese weiterzuspinnen.

Es gibt keine Limits, doch achtet auf den Inhalt und die Zeit ;)

## ZIEL DER ÜBUNG

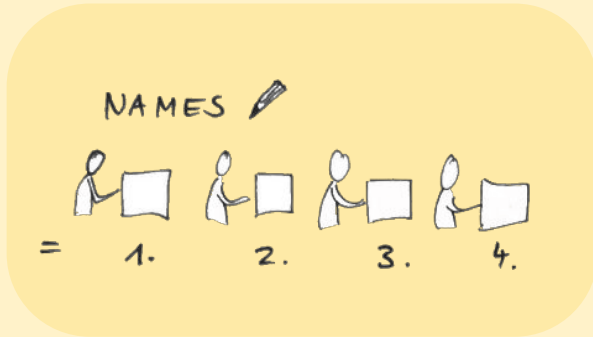
In diesem Warm-Up geht es darum aktiv einander zuzuhören, auf den Ideen anderer aufzubauen und gemeinsam zu denken.



\* Anmerkung: die gleiche Übung kann mit Emoticons via Chat durchgeführt werden - alle Spielern senden jeweils eine Nachricht, die der Gruppe entsprechend viele Emoticons enthält, danach beginnt das fluide Storytelling.

# „Ja, und...“

© 2020 Norman Nemitz & Rebekka Alpermann - Design Thinking & Visual Facilitation



1. Erstelle einen Post-it mit Deinem Namen und ordne diese neben den Post-its Deiner Teammitglieder an.  
Die Anordnung entspricht der Reihenfolge der Spieler in dieser Übung:

Bspw.: 1. Markus, 2. Ines, 3. Hans ... nach dem Letzten setzt der Erste wieder fort.



2. Stelle eine spezifische Frage oder Herausforderung, beginnend mit "Wie können wir ..."

Bspw. Wie können wir gemeinsame Teamerlebnisse im #remote-Zeitalter stärken?

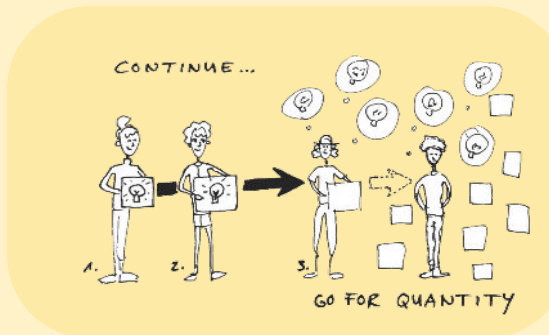


3. Person 1 äußert und erstellt einen Post-it mit einer Idee.



4. Person zwei sagt "... ja, und ... ", schreibt seine Idee auf einen Post-it und verordnet diesen neben der Idee von Person 1.

Bspw. Durch Videokonferenzen können wir ... ja, und ... durch virtuelle Kaffeepausen ... ja, und ...



5. Setzt die Übung solange fort, bis die Zeit abläuft. Versucht möglichst viele Ideen zu generieren.

Das Motto hier: Quantität über Qualität. Diskussionen sind während der Übung nicht vorgesehen.



6. Check-out: Jeder sagt, welche Idee ihm/ihr besonders gut gefallen hat.

## ZIEL DER ÜBUNG

In diesem Warm-up geht es darum, ein Mindset zu üben, das kreative und wilde Ideen fördert. Diskussion und Kritik wird zurückgestellt. Stattdessen baut das Team auf den Ideen aller auf.

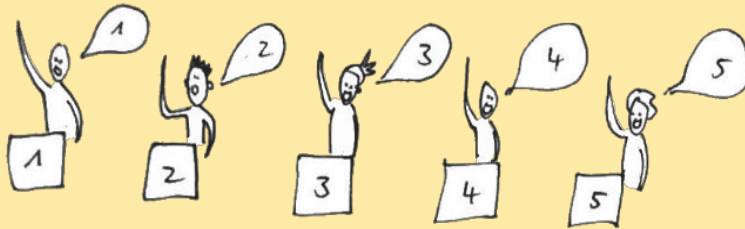
# ENERGIE

Nach dem Energie  
tanken, gemeinsam  
durchstarten

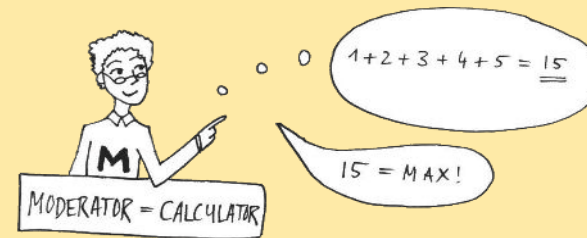


Teambuilding &  
Aufmerksamkeit

# Rechenkönig



1. Wie viele Personen nehmen an der Übung teil? Erstelle genau so viele Post-its und nummeriere sie. Die Zahlen sollten gut lesbar sein. Jeder nimmt sich einen Post-it, indem er diesen bewegt bzw. dem Post-it eine individuelle Farbe gibt.

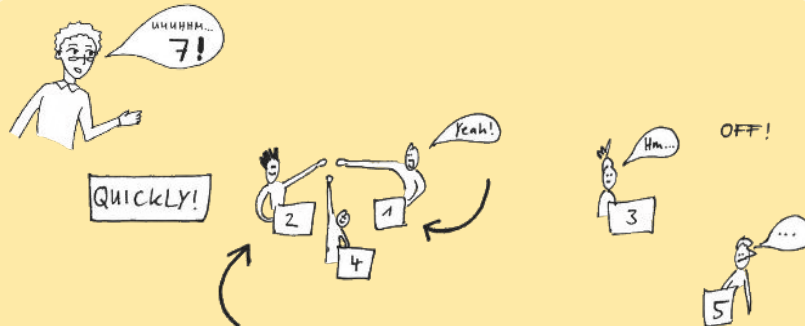


2. Der Moderator beschreibt die Spielregeln: Zu Beginn werden willkürlich Nummern angesagt, die die Summe der Zahlen auf den Post-its nicht überschreiten darf.

Bspw.  $1+2+3+4+5 =$  Summe max. 15

## ZIEL DER ÜBUNG

Diese virtuelle Gruppenübung erfordert Aufmerksamkeit und fördert auf spielerische Weise die Interaktion der Gruppe. Schnelles Kopfrechnen und Handeln ist gefragt.



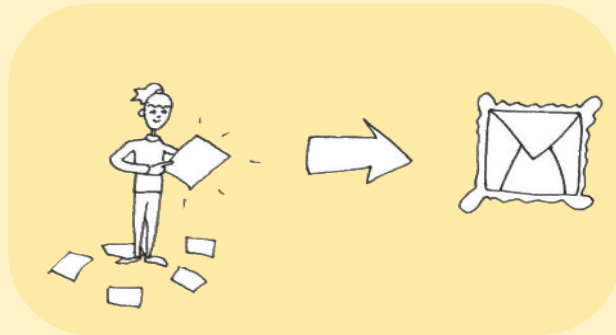
3. Sobald die Nummer angesagt wurde, versuche die Summe mit deiner Zahl auf dem Post-it zu vervollständigen.

Bsp. Die Zahl 7 wird genannt. Meine Zahl ist die 4. Ich kann mit der 1 und 2 ein Trio bilden und schiebe meinen Post-it in die Richtung der jeweiligen Post-its bis wir die Summe 7 vervollständigen. Dabei ist es möglich, dass mehrere Gruppen Summenpaare bilden können.

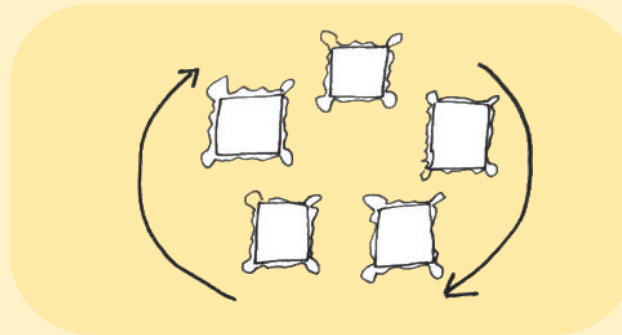


4. Als Moderator ermittelst du die Summe der verbleibenden Post-its und nennst wieder eine willkürlich zulässige Zahl. Das Spiel endet, wenn ein Post-it-Paar verbleibt. Glückwünsch!

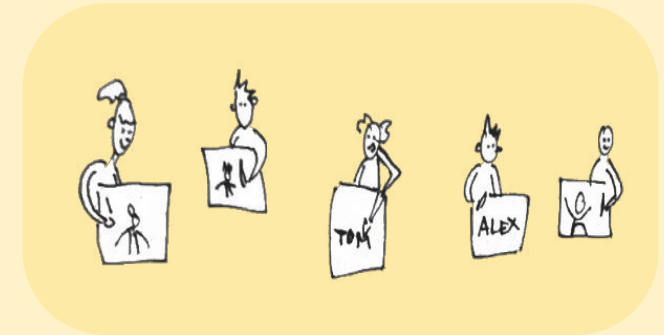
# Mach' schneller



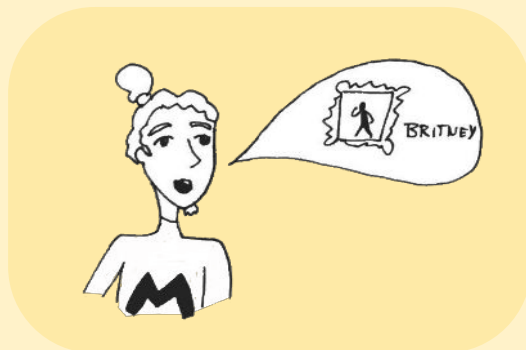
1. Alle Spieler suchen bei Google ein willkürliches Bild – egal, ob Person (Britney Spears), Objekt (Haus), etc. ... und senden es vorab dem Moderator zu.



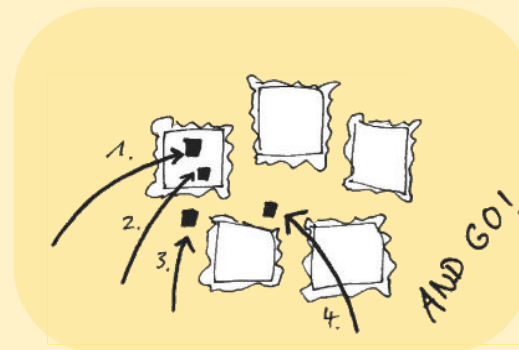
2. Als Moderator lädst du alle Bilder in das virtuelle Whiteboard hoch und ordnest diese im Kreis an.



3. Als Spieler erstellst du einen Post-it mit deinem Namen, ggf. wählst du eine individuelle Farbe aus. Platziere deinen Post-it auf einem Bild Deiner Wahl.



4. Als Moderator wählst du ein Bild willkürlich aus: Bspw. Britney Spears und sagst es an.



5. Als Spieler ist es nun deine Aufgabe, so schnell wie möglich Deinen Post-it auf das entsprechende Bild zu verschieben.

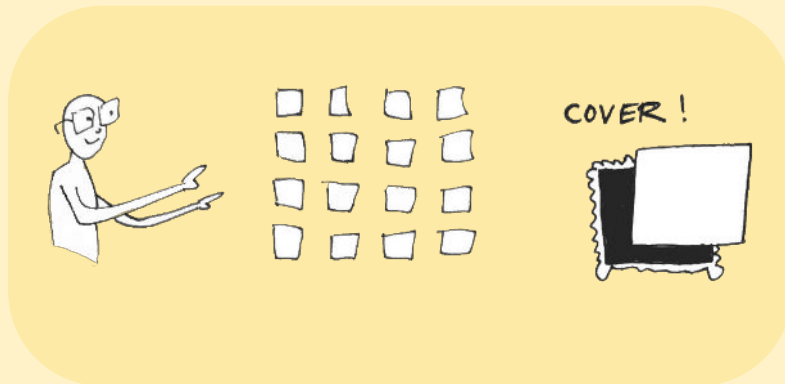


6. Wer zuletzt kommt, den bestraft das Leben – und scheidet aus. Der Post-it wird gelöscht. Alle anderen Spieler setzen fort bis es einen Gewinner gibt.

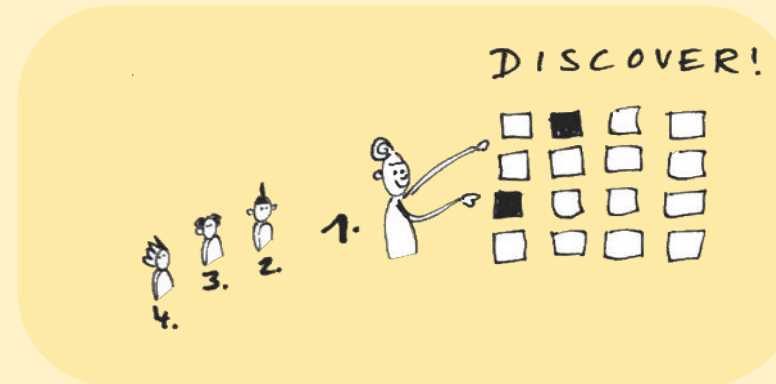
## ZIEL DER ÜBUNG

Dieser Energizer ist eine Aufmerksamkeitsübung, die sich bestens als Vorbereitung für gemeinsame Entscheidungen eignet.

# Bilderrätsel



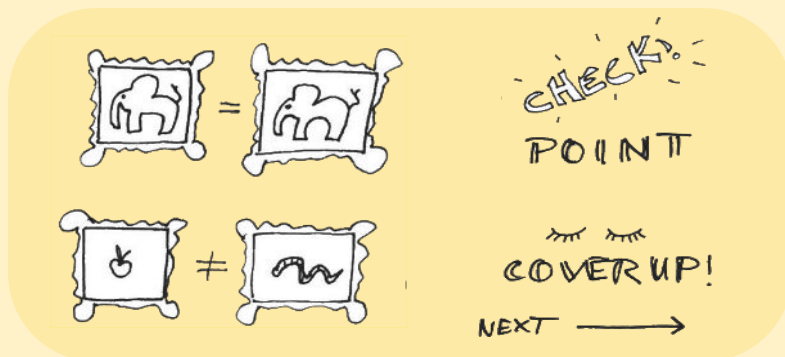
1. Vorbereitung: Als Moderator lade 8 verschiedene Icons (z.B. von NounProject) in Dein Whiteboard, dupliziere sie und erstelle eine willkürliche 4x4 Matrix. Überdecke die Bilder im Grit mit gleichgroßen Post-its.



2. Jeder "Spieler" deckt nacheinander zwei unterschiedliche Post-its auf. Dabei kommen die verdeckten Bilder zum Vorschein.

## ZIEL DER ÜBUNG

Aufmerksamkeit und Konzentration schaffen, spielerische Herangehensweise, gemeinsames Lösen von Herausforderungen und Teaminteraktion.



3. Stimmen beide Bilder überein, handelt es sich um ein Paar und der Spieler darf beide Post-its als Punkte werten. Du darfst fortsetzen. Stimmen die beiden Bilder nicht überein, bedecke sie wieder mit den jeweiligen Post-its. Der nächste Spieler setzt fort.



4. Das Spiel ist beendet, wenn alle Bilderpaare erfolgreich aufgedeckt wurden. Der Spieler mit den meisten Post-its (Punkten) hat gewonnen.



# ACHTSAMKEIT

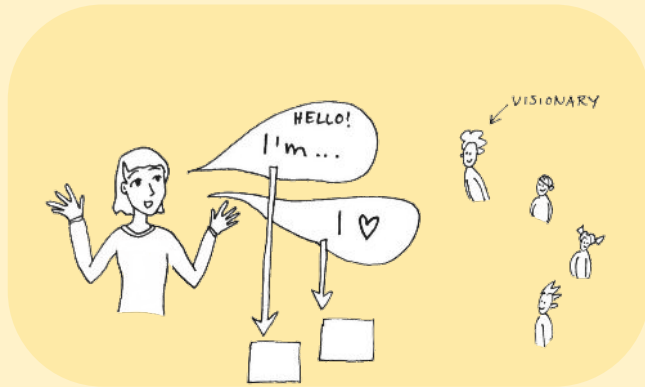


HOLD  
BREATH

Bewusstsein  
im Alltag  
schaffen

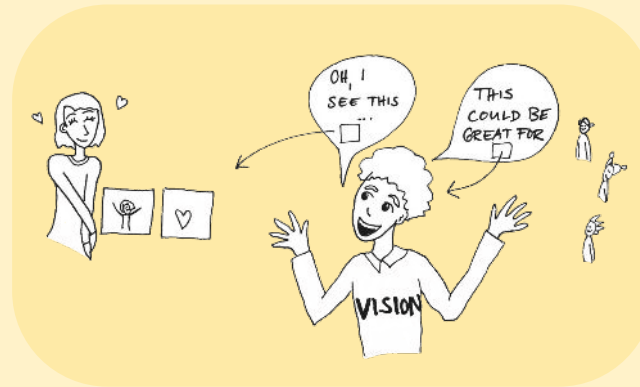
Teambuilding &  
Aufmerksamkeit

# Superhelden



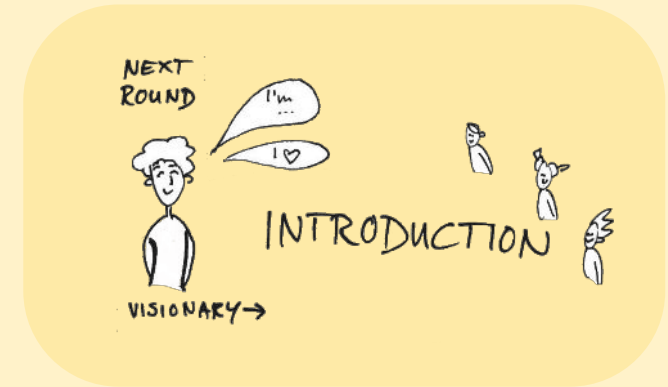
1. Stelle dich mit Namen vor und halte auf einem Post-it fest, was du mit dir verbindest und dir wichtig ist.

Bsp: Das kann aus deinem Background sein, ein Hobby, Alltagsritual oder ein Thema, wofür du brennst etc.



2. Die nächste Person bezieht sich als "Visionär" auf diese Vorstellung und teilt seine/ihre Fantasie im Ideenraum mit, welche besonderen Eigenschaften, Potentiale und Superpowers darin stecken, die das Team beflügeln können.

Das Feedback wird ebenfalls auf Post-its zur Verfügung gestellt.



3. Danach beginnt die Person, sich selbst vorzustellen, um den nächsten Visionär der Runde einzuladen.

## ZIEL DER ÜBUNG

Dieses kurze Warm-up unterstützt individuelles Selbstbewusstsein in der Gruppe, gemeinsames Zuschreiben positiver Attribute, Kennenlernen und Teambuilding.

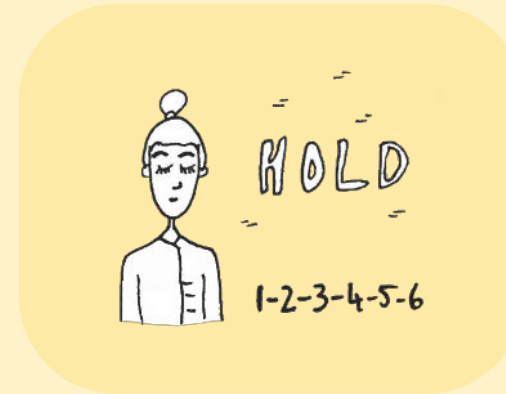
# Komm' mal runter.....



1. Schließe Deine Augen, finde eine angenehme, offene Haltung und konzentriere Dich auf die Worte des Sprechers.



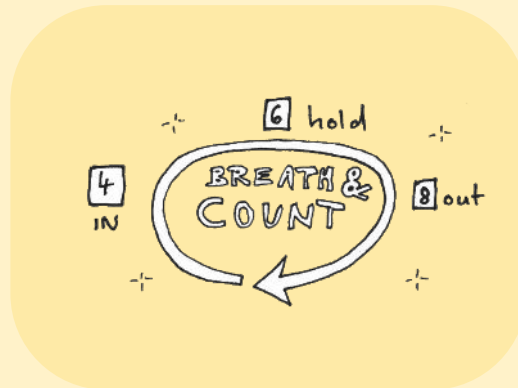
2. "Atme vier Sekunden lang und tief durch die Nase ein. 1,2,3,4."



3. "Nun halte sechs Sekunden den Atem an. 1,2,3,4,5,6,"



4. "Atme acht Sekunden langsam durch den Mund aus. 1,2,3,4,5,6,7,8"



5. "Wir beginnen erneut." Wiederhole den Atemzyklus mehrmals.



6. Tauscht Euch im Anschluss an die Übung über Eure individuellen Erfahrungen aus. Wie hat es sich angefühlt? Wie könnt ihr diese in den Alltag integrieren?

## ZIEL DER ÜBUNG

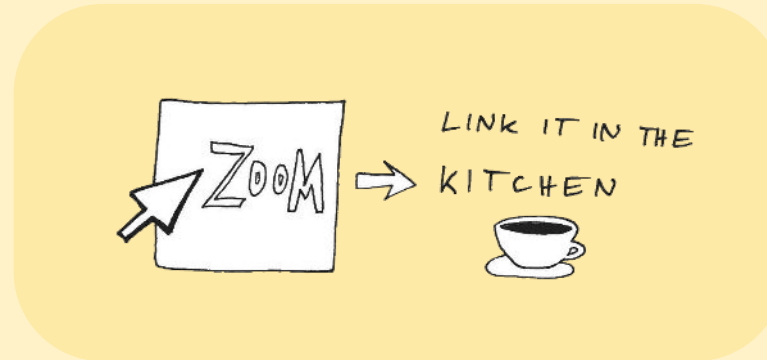
Diese kurze Mindfulness-Übung hilft im stressigen (remote)-Alltag Fokus zu finden, Stress abzubauen, Bewusstsein im Team zu schaffen und sich über gemeinsames Atmen zu verbinden.

# Virtuelles Kaffeetrinken .....

© 2020 Norman Nemitz & Rebekka Alpermann - Design Thinking & Visual Facilitation



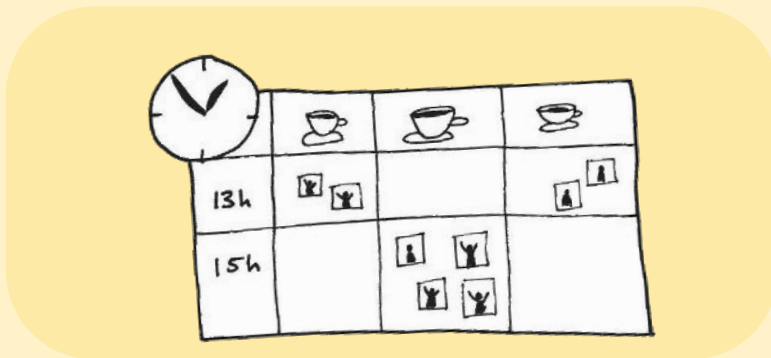
1. Erstelle als Team auf Deinem virtuellen Whiteboard eine virtuelle Kaffeeküche oder Kaffecke. Tauscht Euch dazu aus.



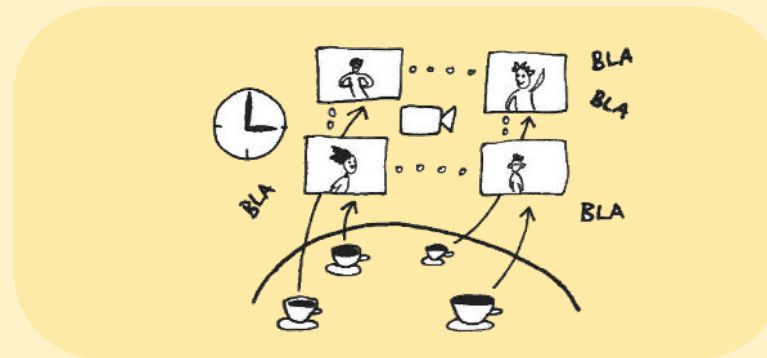
2. Sobald die virtuelle Kaffeeküche besteht, erstellt einen Link (für eine Videokonferenz, z.B. Zoom) und teilt diesen sichtbar auf einem Post-it in der virtuellen Kaffeeküche.

## ZIEL DER ÜBUNG

Dieses Ritual dient dazu, Face-to-Face-Kommunikation in einem remoten Arbeitsumfeld zu stärken und Teamzusammenhalt zu erzeugen, indem eine Büroumgebung und -atmosphäre simuliert wird.



3. Einigt Euch auch auf eine feste Uhrzeit für das virtuelle Kaffeetrinken. Bspw: 14:30 Uhr (und erstellt ggf. einen geteilten Kalendereintrag).



4. Zur benannten Zeit wählt ihr Euch über den Link der virtuellen Kaffeeküche ein und könnt Euch austauschen.

Um vorab sichtbar zu machen, wer beim Call dabei sein wird, könnt ihr einen Post-it mit Eurem Namen neben der virtuellen Kaffeeküche platzieren.

# Zu den Autoren

---

# Norman Nemitz

## EMPHATISCHER INNOVATIONSBEGLEITER

Ich bin praxiserprobter Berater, Lean Startup Coach und zertifizierter Design Thinking Professional der HPI School of Design Thinking.

Ich helfe Teams Perspektivwechsel zu üben und ohne Prozesse große Sprünge zu machen – damit aus Problemen, Ideen für nachhaltige Lösungen werden.

## MEIN STIL

Als Facilitator, Moderator und Sparring-Partner habe ich viele Teams – vom Startup, hidden champion, zum DAX-Konzern – in ihren vielfältigen Innovations- und Veränderungsprozessen auf Augenhöhe begleitet.

Ich stelle Fragen, stärke visuelle und spielerische Kollaboration, Peer-Learning, sowie kreatives und innovatives Problemlösen im Team.



**Team Collaboration**  
**Lean Start-up**  
**Design Thinking**

# Rebekka Alpermann

## EMPHATISCHE INNOVATIONSBEGLEITERIN

Als Coach und Programmgestalterin bin ich in den Bereichen Design Thinking (zertifiziert durch HPI School of Design Thinking), Sustainable Development, Visual Thinking, Musikdesign und Yoga aktiv tätig.

Ich helfe Teams, genau hinzuschauen, blinde Flecken zu entdecken und heraus aus der Komfortzone, Kommunikation als kraftvolle Basis für Kreation, Lernen und Bewusstsein zu entdecken.

## MEIN STIL

In den Training- und Projektarbeiten initiere und unterstütze ich mit ganzheitlicher Wachsamkeit Innovationsprozesse und setze dabei den Fokus auf die individuellen Entwicklungspotentiale der Mitglieder mit und innerhalb der Teams. Neben leidenschaftlichen, konfrontativen, spielerischen und visuellen Impulsen wie Know-How begleite ich Lernprozesse mit gestaltpsychologischer Grundhaltung.



**Visual Facilitation**  
**Team Dynamics**  
**Design Thinking**

# Begleitformate

## Meeting Facilitation

Wie gelingt es, dass unser Team ein gemeinsames Verständnis entwickelt?

Teams dabei unterstützen, miteinander zu kommunizieren und Entscheidung zu treffen – insbesondere im remoten Kontext.

### FOKUS

- Gemeinsames Verständnis schaffen und Entscheidungen treffen
- Teamdynamiken – die ganz eigene Sprache
- Komplexe Situationen erfassen und neu gestalten

## Visual Facilitation

Wie gelingt es, dass wir die Dinge sichtbar auf den Punkt bringen?

Teams befähigen, mit Visualisierungstechniken Arbeitsprozesse und Zusammenhänge zu veranschaulichen und sie greifbar und gestaltbar zu machen.

### FOKUS

- Mit visuellen Methoden schnell zur Sache kommen
- Kommunikation im Team vereinfachen und stärken
- Mit Sinn & Transparenz eigenverantwortliches Handeln motivieren

## Design Thinking

Wie gelingt es, ein nutzerzentriertes Mindset und innovative Lösungen zu entwickeln?

Teams dabei unterstützen, Nutzerprobleme besser zu verstehen, schnell kreative Ideen und Prototypen zu entwickeln.

### FOKUS

- Mindset und Methoden des iterativen Design Thinking Prozesses praxisnah erleben
- Zielgruppen definieren und Bedürfnisse verstehen
- Perspektivwechsel üben und schnell aus Ideen Prototypen entwickeln

## Innovationsbegleitung

Wie gelingt es, aus komplexen Problemen nachhaltige Lösungen gemeinsam zu entwickeln?

Teams dabei unterstützen, neue Lösungsräume zu entdecken und co-kreativ zu gestalten.

### FOKUS

- Interdisziplinäres Teambuilding
- Umfassende nutzerzentrierte Problemanalyse
- Co-kreative und iterative Entwicklung von Prototypen
- Testen und Implementierung nachhaltiger Lösungen

\* Wir bieten alle Angebote auch als Remote- und Blended-Format an

# Life is a prototype

besonders in Zeiten von Corona

Wir freuen uns über dein **Ausprobieren und Feedback**,  
denn wir wollen aus diesem Prototypen mehr machen  
– und das gelingt nur gemeinsam.

Neugierig geworden wie es weitergeht?  
Schau vorbei oder schreib uns:

**thevisualmanifesto[at]gmail.com**

---

© 2020 Norman Nemitz & Rebekka Alpermann



# Virtuelle Teamkollaboration spielerisch gestalten

Diese Übungen sind z.T. inspiriert vom HPI School of Design Thinking

Zeichnungen: Rebekka Alpermann

Copyright 2020 Norman Nemitz, Rebekka Alpermann für diese Art von Kreation und Zusammenfassung

---

Norman Nemitz & Rebekka Alpermann