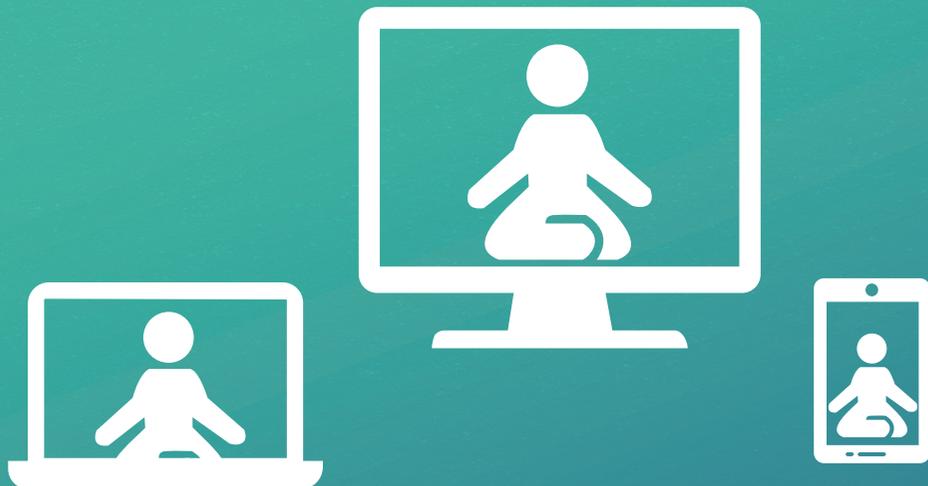


# DIGITALES EMBODIMENT

Physische Verortung im Raum und Stärkung von Gruppengefühl im digitalen Raum

Voraussetzung:  
Bereitschaft, sich  
auf ein Experiment  
einzulassen



Wenn Menschen digital zusammenkommen ist es wichtig, dass sie sich – gerade bei einer längeren Arbeitsphase am Stück – physisch im eigenen Raum verorten und achtsam bleiben. Darüber hinaus braucht eine gute Arbeitsatmosphäre ein gestärktes Gruppengefühl.

## ROLLEN

**Moderator\*in:** Briefing der Teilnehmenden (Einladung gestalten) und Durchführen der Übung

**Teilnehmende:** Einlassen auf etwas u.U. völlig Neues

## ANLEITUNG

Die Moderator\*in lädt die Gruppe ein gemeinsam nach innen zu schauen (Teilnehmende auf stumm, bei Bedarf auch das Video ausstellen).

Mögliche Anweisungen der Moderator\*in (mit ruhiger Stimme):

1. Bitte setz dich bequem hin.
2. Atmet tief ein und aus (2 Mal)
3. Spüre wie die Gravitation Deinen Körper, Füße, Becken, etc. zum Boden zieht.
4. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit in den Kopf. Welche Gedanken regen sich? (mind. 15 Sek. warten)
5. Was nimmst Du in deinem Bauch wahr? Ist dort Aufregung, Ruhe, Angespanntheit, Trauer, Hoffnung? (mind. 15 Sek. warten)
6. Kehre mit Deiner Aufmerksamkeit in Ruhe zurück in den Raum und öffne die Augen.
7. Nimm wahr, wo Du bist. Was gefällt Dir besonders in deiner Umgebung? Was lenkt Dich vielleicht ab? (einige Sek. warten)
8. Richte Deinen Blick nun auf den Bildschirm und die Videos der anderen (ggf. wieder Kamera anstellen). Schau sie Dir an, wo die anderen sind. Wo wärst Du vielleicht gerne?
9. Steh auf und stell dich mittig vor die Kamera. Strecke die Hände nach links und rechts aus. Du triffst auf die Hände der anderen.
10. Drücke erst die rechte Hand, dann die linke. Nun halten alle beide Seiten fest. (Man kann hier einen Moment verweilen, oder auch eine wellenartige Bewegung anmoderieren).
11. Zum Abschluss drücken alle noch einmal beide Seiten gleichzeitig und freuen sich, dass wir in dieser Gruppe den Tag miteinander verbringen (Bei einer Fotoerlaubnis kann man einen Screenshot machen zum späteren Teilen)
12. Alle setzen sich wieder hin.

Danach die Teilnehmenden bitten, kurz im Plenum zu teilen, wie sie die Übung empfunden haben (Popcorn-Format: wer einen Impuls verspürt, teilt ihn mit der Gruppe).

## TECHNIK

Alle Teilnehmenden sollten mit Mikro, Audio und Video ausgestattet sein, sowie auf die nötige Bandbreite zurückgreifen können. Während der Übung stellen die Teilnehmenden den Ton ab, ggf. auch das Video. Entsprechende Funktionalitäten sollten vor der Übung geklärt werden.