

Für mehr Spontanität im Alltag



1. Zieh spontan einen Zettel
2. Setze ihn so schnell als möglich um
3. Habe Spaß bei der Umsetzung
4. Wiederhole nach Lust und Laune
5. Bewerte nicht dein Tun
6. Es gibt kein richtig oder falsch
7. Beobachte was passiert
8. Feier den Moment und dich!

WWW.WIBKERICHTER.DE — Persönlichkeitsentwicklung, Coach, Teambuilding, Theaterpädagogik, Impro-Comedy

- Jongliere mit den umliegenden Gegenständen
- Lege den Fokus heute auf „JA, UND“ nicht auf „JA, aber“!
- Grüße Fremde, wünsche einen guten Tag
- Reime immer wieder zwischendurch
- Frag jemanden nach Hilfe
- Tanze ein Stück deines Weges
- Frag jemanden nach dem Weg (auch wenn er bekannt ist)
- Mach jemandem Fremden ein Kompliment (No Sex)
- Schreib eine Botschaft auf und übergib sie heimlich
- Halte eine spontane Lobesrede auf den Moment
- Sag jemanden was Du toll an Ihr/ Ihm findest
- Gehe rückwärts
- Rezitiere ein Gedicht
- Singe laut und überzeugend
- Öffne jemandem spontan die Tür
- Grüße jemanden Fremdes