



Improv & Impact für Menschen ab 12 Jahren

Dein Körper. Deine Stimme. Deine Ideen.



Was dich erwartet:

- Improtheater, Bewegung & Stimme: spielerisch Neues ausprobieren
- Mutiger auftreten & spontaner reagieren
- Körpersprache bewusst einsetzen
- Teamgeist und Vertrauen stärken
- Kreative Lösungen für echte Probleme entwickeln



Warum mitmachen?

- Du wirst gehört: deine Meinung zählt
- Du entdeckst neue Seiten an dir und deinen Mitschülerinnen und Mitschülern
- Du lernst, deine Ideen stark zu präsentieren
- Du setzt dich mit Themen auseinander, die dir wichtig sind – von Schule bis Gesellschaft
- Du gehst gestärkt, offener und selbstbewusster zurück in den Alltag



Kurz gesagt:

Improtheater trifft auf echte Themen. Spielend wachsen. Gemeinsam verändern.



Mach mit bei Improv & Impact – dein Platz auf der Bühne wartet!

Konkrete, messbare Lernziele

- Mehr Sicherheit beim freien Sprechen und Präsentieren.
- Verbesserte nonverbale Kommunikation: bewusstere Körperhaltung und Gestik.
- Erhöhte Fähigkeit, ein Problem zu analysieren und gemeinsam Lösungsvorschläge zu entwickeln.
- Mehr Empathie durch Perspektivenwechsel.
- **Besseres Gruppenvertrauen und Kooperationsbereitschaft.**

Warum dieser Workshop für Schülerinnen und Schüler wichtig ist

1) Vermittelt echte Kommunikationskompetenz (verbale & nonverbale).

Der Workshop arbeitet gezielt an Körper- und Stimmtraining sowie Körpersprache-Übungen, sodass Schüler lernen, wie Haltung, Stimme und Mimik ihre Wirkung formen. Übungen wie Körpersprache-Analysen und Status-Begegnungen machen sichtbar, wie innere Zustände Außenwirkung erzeugen und wie man diese absichtlich verändern kann.

2) Fördert Spontanität, Kreativität und Risikobereitschaft.

Impro-Formate wie „Du, ich hab ein Geschenk für dich!“ trainieren schnelle das Annehmen von Angeboten und spontanes Reagieren — Fähigkeiten, die in Prüfungen, Präsentationen oder Teamprojekten direkt nützlich sind. Diese Übungen senken Angst vor Fehlern, weil Fehler produktiv gemacht werden.

3) Macht demokratische Teilhabe praktisch erfahrbar.

Der Workshop verbindet kreative Übungen mit strukturierten Gesprächen über Schule und Lernen („Was macht euch Spaß in der Schule? Wo liegen Probleme? Was sollte sich ändern?“). Dadurch werden Schüler inhaltlich ernst genommen: Schwierigkeiten werden sichtbar gemacht, diskutiert und in szenischer Form Lösungsvorschläge erprobt — das ist gelebte Mitbestimmung.

4) Schärft kritisches Denken und Problemanalyse.

Indem Gruppen reale Probleme auswählen, in Szenen darstellen und anschließend gemeinsam Lösungsideen entwickeln, lernen Schüler systematisch Probleme zu analysieren, Perspektiven zu vergleichen und kreative Lösungsansätze zu formulieren — ein Kernbestandteil von gelebter Demokratie.

5) Stärkt Empathie und Perspektivenwechsel.

Rollentausch-Übungen, Parkbank-Szenen und das „Wartezimmer“ zwingen zur Wahrnehmung anderer Perspektiven: wer fühlt sich überlegen, wer beleidigt, wer hat welchen Status? Das Einnehmen anderer Sichtweisen reduziert Polarisierung, verbessert Konfliktfähigkeit und fördert respektvolle Kommunikation.

6) Bietet emotionale Regulation und Resilienztraining.

Achtsamkeitsübungen (z. B. Zählspiel), Lachspiele und Körperarbeit helfen, Stress zu regulieren und die Gruppe sicher zu halten — das ist wichtig für psychische Gesundheit, Konzentration und Lernfähigkeit. Solche Tools sind praktisch, weil sie sofort im Schulalltag anwendbar sind.

7) Verknüpft Theaterpraxis mit der Auseinandersetzung gesellschaftlicher Themen.

Ein Part des Workshops setzt den Fokus auf gesellschaftliche Verwerfungen. Hier können Lernende gesellschaftliche Probleme benennen und in szenischer Form sichtbar machen — nicht als bloße Theorie, sondern als sinnliches Erleben. Dadurch werden abstrakte Debatten konkret, handhabbar und emotional nachvollziehbar. Das steigert politisches Verständnis und motiviert zu eigenem Engagement.

8) Fördert Teamarbeit, Verantwortung und dialogische Kultur.

Viele Übungen erfordern Vertrauen, aktives Zuhören und die Bereitschaft, Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen (z. B. bei gemeinsamen Rhythmusübungen). Diese sozialen Fertigkeiten verbessern Zusammenarbeit in Klassen und Projekten nachhaltig.

9) Gibt Schülerinnen und Schülern eine Stimme.

Weil der Workshop explizit Gespräche über schulische Probleme enthält und die Schülerinnen und Schüler Szenen zur Darstellung eigener Anliegen entwickeln, wird die Distanz zwischen Problemerkennung und Lösungsfindung verkleinert. Schülerinnen und Schüler erleben, dass ihre Anliegen gehört werden und sie selbst kreative Lösungswege vorschlagen können — ein starkes Motivationssignal.

10) Wissenstransfer: Lernendes Handeln im Alltag.

Die geübten Fähigkeiten (Präsentation, Konfliktlösung, Perspektivwechsel, kreatives Denken) lassen sich unmittelbar auf Schulprojekte, Klassendiskussionen und das private Miteinander übertragen — der Workshop ist also kein „Theater-Spaß“ ohne Folgen, sondern praxisrelevant für viele Lebensbereiche.

| | |
|-----------------------|--|
| Dauer | 10 Stunden, aufteilbar in 2 Tage |
| Zielgruppe | ab Klassenstufe 7 - 12 |
| Teilnehmerzahl | 15-35 |
| Kosten | 1800€ |
| Coaching | 2 Coachs ; Anja Panse und Anna Keil von Triple A Theater |

Kontakt:

Triple A Theater e.V.

Anja Panse

Mail: contact@triple-a-theater.de

Tel: 0177-4305948