

WARM-UPS

ANLEITUNG VON STEFAN PETZOLT UND ZOÉ WEKWERTH, INSTITUT FÜR INNOVATION UND TECHNIK (IIT)



WARUM WARM-UPS?

Für einen guten, produktiven Workshop ist es sehr wichtig, dass die Teilnehmenden motiviert sind, aktiv mitarbeiten und ihre Ideen einbringen. Ein interaktiver Workshop bedeutet für viele Personen jedoch eine neue, ungewohnte Situation, die sie verunsichert und nervös macht. Gerade zu Beginn sind deswegen viele Teilnehmende angespannt und zurückhaltend. Außerdem kann die Teamarbeit dadurch erschwert werden, dass die Teilnehmenden aus unterschiedlichen Fachrichtungen und Branchen kommen oder sich nicht kennen. Um diese Hemmungen zu überwinden und die Stimmung vor der inhaltlichen Arbeit aufzulockern, eignen sich Warm-ups. Außerdem fördern Warm-ups Kreativität und Fantasie und unterstützen die Teilnehmenden dabei „Out-of-the-Box“ zu denken sowie neue, außergewöhnliche Ideen zu entwickeln. Sie ermutigen das Team zur aktiven Mitarbeit und führen spielerisch an die für den Workshop angestrebte Arbeits- und Denkweise heran.



WARM-UP ARTEN

Grundsätzlich haben alle Warm-ups das Ziel, die Stimmung aufzulockern, das Energielevel zu erhöhen, eine entspannte, motivierte Stimmung zu schaffen sowie die Teilnehmenden zum Mitmachen zu bewegen. Es gibt jedoch unterschiedliche Arten von Warm-ups, bei denen verschiedene Ziele im Vordergrund stehen:

- Ice Breakers
- Kennenlernspiele
- Methodenschulungen
- Kreativitätsbooster
- Energizers
- Cool downs

Im weiteren Verlauf finden Sie für jede Warm-up-Art eine kurze Erläuterung sowie jeweils ein Beispiel-Warm-up für Präsenz-Workshops sowie eins für Online-Workshops. Hier finden Sie außerdem eine Präsentation mit Anleitungen für die vorgestellten Workshops.

Ice Breakers

Wie der Name schon sagt, kann diese Art von Warm-ups genutzt werden, um das Eis zum Workshopbeginn zu brechen, die Atmosphäre zu entspannen und den Einstieg zu erleichtern. Ziel ist es, einen ersten ungezwungenen Kontakt zwischen den Teilnehmenden herzustellen.

- **DAS PORTRAITSPIEL - PRÄSENZ-WORKSHOP**
Benötigtes Material: **3 Din A4 Blätter pro Person**
1 Stift pro Person
Dauer: **ca. 10 Minuten**
Gruppengröße: **ab 6 Personen**
Ziele: **Interaktion zwischen den Teilnehmenden**

Spaß und gemeinsam Lachen Komfortzone verlassen

Ablauf

Alle Teilnehmenden erhalten ein Din A4 Blatt sowie einen Stift und bilden Zweier-Gruppen. In den Zweier-Gruppen malen sich die Teilnehmenden gegenseitig. Für das Porträt haben die Teilnehmenden nur zwei Minuten Zeit.

Dabei gibt es zwei Regeln:

1. Es darf nicht auf das eigene Blatt geschaut werden.
2. Der Stift darf nicht abgesetzt werden.

Nach Ablauf der Zeit wird die Zeichnung signiert mit „Von [Zeichnende:r] für [Gezeichnete:r] am [Datum].“ und übergeben. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden ihre Zeichnungen dankend entgegennehmen. Zweck der Übung ist es zu zeigen, dass keiner so schnell ein professionelles Ergebnis erreichen kann, aber alle Ergebnisse die Anstrengung und Mühe einer Person widerspiegeln und daher entsprechend gewürdigt werden sollten. So sollen die Teilnehmenden ermutigt werden, im Workshop ihre Ideen zu äußern, auch wenn diese noch nicht perfekt ausformuliert und visualisiert sind.

- **WO IST...? - ONLINE-WORKSHOP**

Dauer:	5 Minuten
Gruppengröße:	4-12 Personen
Ziel:	Interaktion zwischen den Teilnehmenden Übersicht über die anderen Teilnehmenden

Ablauf

In einem Online-Workshop ist es deutlich schwerer, eine direkte Interaktion zwischen den Teilnehmenden herzustellen. Bei dem Ice Breaker „Wo ist...?“ nutzen Sie die Tatsache, dass die Teilnehmenden in der Galerieansicht eines Videokonferenz-Tools für jede Person in unterschiedlicher Reihenfolge angezeigt werden. Beginnen Sie das Spiel, indem Sie sich eine Person aussuchen und fragen „Wo ist X?“. Nun zeigen alle Teilnehmenden mit dem Finger in die Richtung (links, rechts, oben, unten, diagonal) in der diese Person in ihrer Galerieansicht angezeigt wird. Die Person winkt, lächelt o.Ä., stellt sich kurz vor und stellt nun selbst die Frage „Wo ist Y?“ und alle zeigen zu dem nächsten Teilnehmenden bzw. der nächsten Teilnehmenden. Mit diesem Spiel sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmenden einen Überblick und ein Bewusstsein dafür bekommen, wer alles an dem Workshop teilnimmt.

Option

Sie können das Warm-up auch mit einer Frage verbinden, die von der jeweils genannten Person beantwortet wird, bevor sie die nächste Person benennt. Nutzen Sie beispielsweise das [Mood Meter](#) und bitten Sie die Teilnehmenden, ihre Stimmung anhand des Tools zu benennen – entweder nur die Farbe (blau, rot, gelb oder grün) oder auch eine oder mehrere der einzelnen Emotionen.

Kennenlernspiele

Häufig kennen sich die Teilnehmenden eines Workshops kaum und wissen wenig voneinander. Nach dem ersten Ice Breaker kann es demnach sinnvoll sein, ein Spiel zu spielen, mit dem sich die Teilnehmenden besser kennenlernen und mehr voneinander erfahren. So entsteht Vertrauen untereinander und eine entspannte Atmosphäre.

- **KENNENLERN-BINGO - PRÄSENZ-WORKSHOP**

Benötigtes Material: **1 Bingo-Template pro Person**
 1 Stift pro Person
Dauer: **ca. 10-15 Minuten**
Gruppengröße: **ab 8 Personen**
Ziel: **ungezwungenes, gegenseitiges Kennenlernen**

Vorbereitung

Bereiten Sie vor dem Workshop Bingo-Vorlagen mit 5x5-Feldern vor. Beschriften Sie jedes Feld mit einer kurzen Aussage und fügen Sie ein leeres Namensfeld ein. Sie können sowohl lustige als auch persönlichere oder Workshop-relevante Aspekte aufführen. Am besten bereiten Sie verschiedene Versionen der Bingo-Vorlage vor, um den Teilnehmenden das Spiel etwas zu erschweren und für mehr Interaktion zu sorgen.

Beispiele für Aussagen

- Hat ein Haustier:
- Ist Vegetarier:in:
- Hat im selben Monat Geburtstag wie ich:
- Fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit:
- Hört dieselben Podcasts wie ich:
- Hat schon mal an einem Design-Thinking Workshop teilgenommen:
- Arbeitet in derselben Fachrichtung wie ich:
- Networked gerne:
- ...

Ablauf

Alle Teilnehmenden erhalten einen Bingo-Bogen und einen Stift. Nun müssen die Teilnehmenden für so viele Felder wie möglich eine Person finden, auf die die Aussage zutrifft und diese Person jeweils im Kästchen unterschreiben lassen. Dabei gibt es zwei Regeln:

1. Ein Name darf nur einmal pro Bingo-Blatt verwendet werden.
2. Fragesteller:innen sollten die anderen Teilnehmenden mit konkreten Vermutungen adressieren, anstatt ihnen das Bingo-Blatt zu zeigen und sich ein Feld aussuchen zu lassen (z. B. Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit?).

Wenn eine Person eine Reihe komplett hat, ruft sie **Bingo**. Sie können das Spiel dann trotzdem noch weiterlaufen lassen, denn die Teilnehmenden sollen sich ja kennen lernen. Als zusätzliche Motivation können Sie kleine Preise (z. B. Schokolade, Gummibärchen, Sticker, Stifte) für die Gewinner:innen vorbereiten.

- **ALLE, DIE... - ONLINE-WORKSHOP**

Benötigtes Material: **Post-its**
Dauer: **5-10 Minuten**
Gruppengröße: **ab 4 Personen**
Ziel: **Die Teilnehmenden erfahren etwas voneinander, ohne zu persönlich zu werden**

Vorbereitung

Bereiten Sie einige Kennenlern-Fragen vor, die Sie den Teilnehmenden stellen können. Dabei bietet es sich an, Fragen zu verschiedenen Themen (z. B. persönliche Fragen, fachliche Fragen, Fragen zur Umgebung, Fragen zur Gefühlslage etc.) zu mischen.

Beispiele

Alle, die im Home Office arbeiten...

Alle, die ein Haustier haben...

Alle, die dieses Jahr schon im Urlaub waren...

Alle, die heute schon Sport gemacht haben...

Alle, die schon mal an einem Workshop zum Thema X teilgenommen haben...

Alle, die parallel E-Mails beantworten...

Alle, die seit mehr als 3 Monaten am Projekt X beteiligt sind...

Sagen Sie den Teilnehmenden außerdem im Vorhinein Bescheid, dass sie einen Klebezettel oder Ähnliches brauchen werden, um Ihre Kamera abzudecken.

Ablauf

Bitte Sie die Teilnehmenden, ihre Laptop-Kamera mit einem Post-it abzukleben. Alternativ kann auch ein Tuch genutzt werden, um die Kamera zu verhängen. Im Galeriemodus des Video-Calls ist dadurch ein buntes Mosaik zu sehen. Stellen Sie nun Ihre vorbereiteten „Alle, die...“-Fragen. Jede Person auf die die Frage zutrifft, entfernt das Post-it vor der Kamera. So bekommen die Teilnehmenden einen schnellen Überblick auf wen, welche Frage zutrifft. Wenn es sich anbietet und die Gruppe nicht zu groß ist, können Sie auch eine kurze vertiefende Frage an diejenigen stellen, die ihre Kamera abgedeckt haben. Nach jeder Frage werden die Kameras wieder überklebt, bevor die nächste Frage gestellt wird.

Methodenschulung

Bei manchen Workshops hat man im Vorhinein die Vermutung, dass einige Teilnehmende mit den verwendeten Methoden oder Prinzipien noch nicht vertraut sind. Wenn der Workshop online stattfindet, sind die verwendeten Tools den Teilnehmenden außerdem häufig noch unbekannt. Mit verschiedenen Übungen können die Methoden, Tools und Workshop-Grundsätze den Teilnehmenden spielerisch nähergebracht werden.

- **ZEICHNEN „WER BIST DU?“ - PRÄSENZ-WORKSHOP**

Benötigtes Material: **Klebezettel**

Stifte

Dauer: **ca. 15 Minuten**

Gruppengröße: **ab 2 Personen**

Ziel: **Visualisierung von Argumenten (Vermeidung von Text)
Kreativität fördern**

Ablauf

Bitte Sie die Teilnehmenden, innerhalb von fünf Minuten kleine Zeichnungen auf den Klebezetteln zu erstellen, um sich selbst vorzustellen. Nach den fünf Minuten treten die Teilnehmenden nacheinander vor und erzählen mit Hilfe der Klebezettel, wer Sie sind.

Option

Die Teilnehmenden stellen nacheinander ihre Zeichnungen der Gruppe vor. Die Gruppe muss anhand der Zeichnungen innerhalb von drei Minuten erraten, was die Person mit Hilfe der Zeichnungen ausdrücken wollte. Die Person, die sich vorstellt, darf in der ersten Minute nicht reden und nur bestätigen, wenn etwas richtig erraten wurde.

- **COLLAGE „WER BIST DU?“ - ONLINE-WORKSHOP**

Benötigtes Material: **Digitales Whiteboard**
Dauer: **ca. 15 Minuten**
Gruppengröße: **ab 2 Personen**
Ziel: **Kennenlernen der Funktionen des digitalen Whiteboards**
 Kreativität fördern

Ablauf

Bitten Sie die Teilnehmenden im Vorfeld des Workshops, mit dem digitalen Whiteboard eine Collage zu ihrer Person zu erstellen. Es bietet sich an, dass Sie bereits eine Collage von sich auf dem bereitgestellten Board als Beispiel zur Verfügung stellen. Arbeiten Sie dabei mit Bildern, Symbolen und allen kreativen Elementen, die in dem Tool zur Verfügung stehen. Zu Beginn des Workshops stellt sich jede Person anhand der Collage kurz vor.

Option

Das Erstellen der Collage kann auch am Anfang des Workshops stattfinden.

Kreativitäts-Booster

Wenn es in Ihrem Workshop darum geht, Ideen zu entwickeln, ist es sinnvoll, sich mit kreativitätsfördernden Spielen „warm zu machen“.

- **WÄRE ES NICHT TOLL WENN... - PRÄSENZ-WORKSHOPS**

Benötigtes Material: **Timer**
 1 A4-Blatt pro Person
 1 Stift pro Person
Dauer: **ca. 10 Minuten**
Gruppengröße: **ab 3 Personen**
Ziele: **Kreativität anregen**
 Ermutigung, Ad hoc Ideen aufzuschreiben
 Ermutigung, verrückte Ideen zuzulassen

Ablauf

Teilen Sie an alle Teilnehmenden ein A4-Blatt und einen Stift aus. Bitten Sie die Teilnehmenden, den Satzanfang „**Wäre es nicht toll, wenn...**“ aufzuschreiben und mit einer kreativen Idee zu ergänzen. Das Blatt mit diesem Satz wird nun von allen nach links weitergereicht. Nun soll auf dem vorliegenden Blatt die Idee weitergedacht werden. Dazu ist der nächste Satz mit „**Ja, dann lass uns...**“ zu beginnen. Das Blatt mit den nun zwei Sätzen wird wieder weitergereicht. Geben Sie den Teilnehmenden kurz Zeit, die zwei neuen Sätze zu lesen und dann mit dem Satz „**Komm, dann machen wir...**“ zu ergänzen. Lassen Sie die Blätter wieder weitergeben und dann alle Ideen kurz vorlesen. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, nach jeder Idee zustimmend zu klatschen.

Tipp

Sollte die Gruppe sehr groß sein, sodass das Vorlesen zu lange dauern würde, können Sie die Blätter zu Papierfliegern falten und werfen lassen. Nun sammeln Sie einzelne Papierflieger ein und lesen die Ideen vor.

- **JA, ABER.../JA, UND... - PRÄSENZ- UND ONLINE WORKSHOPS**

Benötigtes Material: **Timer**

Dauer:	ca. 10 Minuten
Gruppengröße:	ab 4 Personen
Ziele:	Ermutigung, Ad hoc Ideen zu äußern Förderung von aktivem Zuhören und Aufgreifen von Ideen Ermutigung, Kreativität und verrückte Ideen zuzulassen Bewusstsein für Wirkung von Formulierungen entwickeln

Vorbereitung

Überlegen Sie sich im Vorhinein eine Aufgabenstellung für das Warm-up. In der Regel bietet es sich an, die Teilnehmenden eine Aktivität, zum Beispiel eine Weihnachts- oder Geburtstagsfeier, planen zu lassen.

Ablauf

Stellen Sie den Teilnehmenden die Aufgabe, die sie nun gemeinsam bewältigen müssen. Geben Sie für die Aufgabe 2 Minuten Zeit. Starten Sie die Runde mit „Lass uns eine Sommerparty planen“ (Beispiel). Nun geht es reihum und jede:r Teilnehmende ergänzt eine Idee für die Aktivität. Zwei Bedingungen müssen dabei erfüllt sein:

1. Jede Person steuert pro Runde einen Satz bei.
2. Dieser Satz beginnt mit „**JA, ABER...**“

Es werden so lange Ideen gesammelt, bis die Zeit abgelaufen ist. Bei kleineren Gruppen wird jede Person also mehr als eine Idee beisteuern können.

In der nächsten Runde bleiben Aufgabenstellung und Ablauf gleich. Diesmal wird jeder Satz jedoch mit „**JA, UND...**“ begonnen.

Besprechen Sie nach den beiden Runden kurz mit den Teilnehmenden, wie sie sich in den jeweiligen Runden gefühlt haben und wie sich die jeweils entstandenen Ideen unterscheiden. Angestrebter Effekt der Übung ist, dass bei der „Ja, und...“-Runde kreativere, reichhaltigere Ideen herauskommen. Die Teilnehmenden sollen merken, dass es wichtig ist, einander zuzuhören und mit den eigenen Ideen auf den Vorschlägen der anderen aufzubauen. Auch entstehen in der „Ja, und...“-Runde häufig größere, teilweise verrückte Ideen. Die „Ja, aber...“-Ideen sind meist realistischer, aber es wird auch deutlich, wie sich sofortiges Kritisieren von Ideen negativ auf die Kreativität auswirkt.

Tipp

Der Verlauf der Ideenfindung ist nicht komplett vorhersehbar, d. h. Sie wissen vorher nicht, ob die angestrebten Effekte der beiden Runden tatsächlich eintreten werden. In der Praxis funktioniert die Übung jedoch in der Regel sehr gut. Sie können die Runden auch jeweils starten, indem Sie bereits eine erste eigene Idee formulieren, auf die die Teilnehmenden dann aufbauen. Das kann helfen, das Team in die richtige Richtung zu lenken.

Energizers

Am frühen Morgen, späten Nachmittag oder nach der Mittagspause lässt das Energielevel der Teilnehmenden oft nach. Gerade in Online-Workshops ist es wichtig, sich zwischendrin einmal zu bewegen und kurz auf andere Gedanken zu kommen. Energizers sind kurze Spielsequenzen, die Spaß machen und die Teilnehmenden aufrütteln und reaktivieren.

- **PAPIERFLIEGER-RENNEN - PRÄSENZ-WORKSHOP**

Benötigtes Material: **1 Blatt Papier pro Team**
Markierung für Start- und Ziellinie (z. B. Kreise, Schnur)
ausreichend Platz
Timer

Dauer: **ca. 5 Minuten**
Gruppengröße: **ab 6 Personen**
Ziel: **Bewegung und gute Stimmung**

Ablauf

Lassen Sie die Teilnehmenden Dreier-Gruppen bilden. Jedes Team bekommt ein Blatt Papier. Das Team hat eine Minute Zeit, um einen Papierflieger zu basteln. Stellen Sie einen Timer. Nach Ablauf der Zeit stellen sich die Teammitglieder der Dreier-Gruppen Rücken an Rücken auf und haken ihre Arme ein. Alle Teams stellen sich an der Startlinie auf und treten nun gegeneinander an. Ziel ist es, den eigenen Papierflieger als erstes über die Ziellinie zu bekommen. Dabei bleiben die Dreier-Gruppen durchgängig eingehakt und bewegen sich auch so fort. Die Papierflieger dürfen auch mehrmals geworfen werden, die Teilnehmenden müssen aber verknötet bleiben.

- **FINDE EINEN GEGENSTAND - ONLINE-WORKSHOP**

Dauer: **ca. 5 Minuten**
Gruppengröße: **ab 3 Personen**
Ziel: **Bewegung und gute Stimmung**

Ablauf

Bitten Sie alle Teilnehmenden, ihre Kameras einzuschalten. Sagen Sie nun eine Farbe, ein Material (z.B. etwas aus Glas) oder andere mögliche Charakteristika eines Gegenstandes an. Alle Teilnehmenden müssen nun so schnell, wie möglich einen Gegenstand dieser Art in ihrem Arbeitszimmer/Büro oder ihrer Wohnung finden und in die Kamera halten. Sagen Sie beispielsweise „etwas Blaues“, können die Teilnehmenden blaue Textmarker, Post-its, blaue Kleidungsstücke etc. in die Kamera zeigen. Die letzte Person, die einen entsprechenden Gegenstand findet, stellt sich kurz vor und sagt dann den nächsten Gegenstand an, der gesucht werden soll. Durch die Übung kommen die Teilnehmenden in Bewegung, man erfährt etwas übereinander und es wird oft zusammen gelacht.

Cool down

Nach einem intensiven Workshop, kann es am Ende des Workshops sinnvoll sein, ein kleines Cool down durchzuführen, bei dem die Teilnehmenden die bearbeiteten Inhalte reflektieren.

- **BRIEF AN MICH - PRÄSENZ-WORKSHOP**

Benötigtes Material: **1 Blatt Papier pro Person**
1 Stift pro Person
1 Briefumschlag pro Person (optional)
Dauer: **ca. 10 Minuten**
Gruppengröße: **ab 2 Personen**
Ziel: **Reflektion**
Festhalten der wichtigsten Inhalte

Ablauf

Verteilen Sie Papier, Umschläge und Stifte. Bitten Sie die Teilnehmenden nun, einen Brief an sich selbst zu schreiben. In diesem Brief sollen die wichtigsten Erkenntnisse des Tages und besonders interessante Inhalte festgehalten werden sowie alles aufgeschrieben werden, was die Teilnehmenden nicht vergessen und im Arbeitsalltag anwenden wollen. Geben Sie hierfür 5-10 Minuten Zeit. Im Anschluss können Sie sich

in der Gruppe zusammenfinden und die Teilnehmenden kurz vorstellen lassen, welche Workshop-Inhalte für sie am interessantesten/relevantesten waren.

Option

Lassen Sie die Teilnehmenden die Briefe mit ihrer Adresse versehen und sammeln Sie die Briefe am Ende ein. Verschicken Sie die Briefe ein paar Wochen nach dem Workshop.

- **TSCHECK OUT - ONLINE-WORKSHOP**

Benötigtes Material: **Online-Tool tscheck.in/**
Dauer: **ca. 10 Minuten**
Gruppengröße: **ab 2 Personen**
Ziel: **Reflektion des Workshops**

Vorbereitung

Machen Sie sich im Vorhinein mit dem Tool tscheck.in vertraut. Oben links auf der Website können Sie auswählen, ob das Tool für den Check-in oder Check-out genutzt werden soll. Klicken Sie auf „out“. Nun wird Ihnen eine Reflektionsfrage angezeigt. Wenn Sie auf „shuffle“ klicken, wird die nächste Frage ausgewählt und angezeigt.

Ablauf

Teilen Sie Ihren Bildschirm und rufen Sie das Tool auf. Klicken Sie nun auf shuffle. Lesen Sie die angezeigte Frage vor und übersetzen Sie sie gegebenenfalls auf Deutsch. Bitten Sie nun die Teilnehmenden reihum, die Frage zu beantworten. Klicken Sie dann wieder auf Shuffle, um die nächste Frage anzeigen zu lassen. Machen Sie ca. 3-5 Fragerunden. Wenn Sie mit einer sehr großen Gruppe arbeiten, lassen Sie jede Frage immer nur von einem Teil der Gruppe beantworten, sodass am Ende jede Person eine Frage beantwortet hat.

Option

Sie können das Tool natürlich auch für den Workshop-Einstieg nutzen. Wählen Sie hierfür die Option „in“ oben links auf der Website aus.



ALLGEMEINE TIPPS

- Erklären Sie immer das „Warum“ des Warm-ups, damit sich die Teilnehmenden darauf einlassen. Manchmal ist es didaktisch sinnvoll, das „Warum“ erst nach dem Warm-up zu erläutern.
- Erklären Sie zu Beginn immer die Regeln des Warm-ups und stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmenden die Regeln verstanden haben, bevor es losgeht. [Hier](#) finden Sie eine Präsentation mit kurzen Anleitungen zu den hier vorgestellten Warm-ups. Suchen Sie sich gerne die für Ihre Warm-ups passenden Folien aus und nutzen Sie diese in Ihrem Workshop.
- Passen Sie das Warm-up auf die Gruppe an. Auch wenn Warm-ups dazu dienen, die Teilnehmenden aus ihrer Komfortzone zu bringen, gibt es Teilnehmendenkreise, in denen zu wilde, laute Warm-ups als peinlich und unangebracht wahrgenommen werden. Starten Sie möglichst mit einem einfachen, neutralen Warm-up und entscheiden Sie dann gegebenenfalls spontan, wie kreativ und abwechslungsreich die Übungen mit der entsprechenden Gruppe sein können.
- Wählen Sie nur Warm-ups, hinter denen Sie stehen und die Ihnen selbst Spaß machen, damit Sie die Übungen überzeugend vermitteln und die Teilnehmenden motivieren können.



VORLAGEN & WEITERE WARM-UPS

- [HI Toolbox](#)
- [Verschiedene Warm-ups für verschiedene Situationen von Caspar Siebel](#)
- [Session Lab Warm-Ups](#)
- [Online-Warm-ups](#)
- [Präsentationsvorlage](#)
- [HPI Warm-Up-Set](#)