

Methodensammlung für Online-Seminare: Onboarding & Abschluss

Überblick

Diese Sammlung umfasst 60 praxiserprobte Methoden für Online-Seminare mit Gruppen bis 16 Personen. Jede Methode ist in maximal 10–15 Minuten durchführbar und nutzt Standard-Funktionen gängiger Videokonferenz-Tools wie MS Teams oder Zoom (Chat, Breakout-Rooms, Whiteboard, Umfragetools). Die Methoden sind in zwei Hauptkategorien gegliedert: **30 Onboarding-Methoden** für den aktivierenden Einstieg und **30 Abschluss-Methoden** für nachhaltigen Lerntransfer und Feedback.

Teil 1: Onboarding-Methoden

A – Kennenlernen & Ice-Breaker

1. Finde etwas Farbiges

Alle Teilnehmenden (TN) erhalten den Auftrag, innerhalb von 30 Sekunden einen Gegenstand einer bestimmten Farbe aus ihrem Raum zu holen und in die Kamera zu halten. Anschließend stellt jede Person kurz vor, was sie gefunden hat.[1][2]

| Merkmal | Detail |
|-----------------------|--|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Kamera (Galerieansicht) |
| Didaktischer Mehrwert | Nutzt die unterschiedlichen Räume der TN, aktiviert durch Bewegung und Zeitdruck, ermöglicht persönliche Einblicke |

2. Alle, die...

Alle TN kleben ihre Kamera mit einem farbigen Post-it ab. Die Moderation liest Aussagen vor (z. B. „Alle, die heute schon Kaffee getrunken haben“). Wer sich angesprochen fühlt, entfernt den Zettel. So entsteht ein buntes Mosaik mit erstem Stimmungsbild.[3][1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Kamera (Galerieansicht) |
| Didaktischer Mehrwert | Schnelles Ankommen, zeigt Gemeinsamkeiten, kann auch gespielt werden, während noch TN eintreffen |

3. Zwei Wahrheiten und eine Lüge

Jede Person notiert drei Aussagen über sich – zwei davon wahr, eine gelogen. Die Gruppe rät, welche Aussage die Lüge ist. Funktioniert auch hervorragend in Gruppen, die sich bereits kennen.[4]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Kamera, ggf. Chat |
| Didaktischer Mehrwert | Erzeugt Neugier und Gesprächsstoff, fördert aktives Zuhören, niedrige Hemmschwelle |

4. Lustige Fakten raten

Alle TN senden vorab einen ungewöhnlichen Fakt über sich an die Moderation. Diese sammelt alle Fakten und die Gruppe rät, welcher Fakt zu welcher Person gehört.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 5–8 Min. |
| Technik | Chat oder Whiteboard, Screensharing |
| Didaktischer Mehrwert | Kennenlernen jenseits der üblichen Fragen, erzeugt Lacher und lockere Atmosphäre |

5. Arbeitsplatz-Foto-Rätsel

Alle senden vorab ein Foto ihres Arbeitsplatzes (ohne offensichtliche Hinweise) an die Moderation. Die Fotos werden gezeigt und die Gruppe rät, wem der Platz gehört.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–10 Min. (ca. 2 Min. pro TN) |
| Technik | Screensharing, Chat |
| Didaktischer Mehrwert | Gibt persönliche Einblicke, kombinierbar mit „Wie geht's dir“-Runde |

6. Kugellager digital

TN werden paarweise oder zu dritt in Breakout-Rooms geschickt und beantworten dort eine Frage (1–2 Min.). Danach werden die Gruppen neu gemischt und eine neue Frage gestellt. Mehrere Runden möglich.[2][1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 8–12 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms |
| Didaktischer Mehrwert | Auch „leisere“ TN kommen zu Wort, ermöglicht persönlichere Gespräche, schneller Kontakt mit vielen Personen |

7. Kennenlern-Bingo

Ein Bingo-Raster mit Aussagen wie „Hat mehr als zwei Geschwister“ oder „Spricht drei Sprachen“ wird vorab erstellt. TN gehen in Breakout-Rooms oder einen virtuellen Raum und suchen Personen, auf die die Aussagen zutreffen.[2]

| Merkmal | Detail |
|----------------|--|
| Dauer | 10–15 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms, vorab erstelltes Bingo-Sheet |

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Didaktischer Mehrwert | Spielerisches Kennenlernen, fördert Eigeninitiative, erzeugt Gesprächsanlässe |

8. Speeddating

TN werden in zufällige Kleingruppen (3–5 Personen) in Breakout-Rooms eingeteilt und beantworten dort eine vorbereitete Frage. Nach kurzer Zeit werden die Gruppen neu zusammengestellt und eine neue Frage gestellt.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 8–12 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms |
| Didaktischer Mehrwert | Kann sowohl Kennenlernen als auch thematischen Einstieg gestalten, intensive Kurzgespräche |

9. A oder B (Entweder-oder)

Die Moderation stellt Entweder-oder-Fragen (z. B. „Meer oder Berge?“). TN entscheiden sich blitzschnell: Arme hoch für A, Arme gekreuzt für B, Wellenbewegung für „kann mich nicht entscheiden“.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Kamera (Galerieansicht) |
| Didaktischer Mehrwert | Schnell, lustig, offenbart Gemeinsamkeiten und Unterschiede, funktioniert auch in Gruppen, die sich gut kennen |

10. Aufstellung auf der Whiteboard-Linie

Eine Linie mit zwei Endpunkten wird auf dem Whiteboard gezeichnet (z. B. A–Z für Namen, 0–20 für Berufserfahrung). TN platzieren ihren Cursor oder ein Symbol an der passenden Stelle.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Whiteboard |
| Didaktischer Mehrwert | Vielfältig variierbar, visualisiert Gruppenmerkmale, niedrigschwellig |

11. Gemeinsamkeiten finden

TN gehen in zufällige Kleingruppen (Breakout-Rooms) und suchen Gemeinsamkeiten. Daraus entsteht ein Gruppenname (z. B. „Hessische Joggerinnen“). Zurück im Plenum stellen die Gruppen ihren Namen vor.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 8–10 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms |
| Didaktischer Mehrwert | Fördert Gruppenidentität, bereitet auf spätere Gruppenarbeit vor |

B – Check-In-Methoden

12. Tageshashtag

TN erhalten 2 Minuten Zeit, um einen Hashtag zu finden, der ihren Tag beschreibt (z. B. #MondagMüdigkeit). Jede Person stellt ihren Hashtag kurz vor.[5]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–8 Min. |
| Technik | Chat oder Whiteboard (digitale Post-its) |
| Didaktischer Mehrwert | Kreative Verdichtung, niedrige Hemmschwelle, modern und generationsübergreifend ansprechend |

13. Check-In-Frage (mit/ohne Themenbezug)

Die Moderation stellt eine gezielte Frage – thematisch (z. B. „Was ist dir heute besonders wichtig?“) oder persönlich (z. B. „Was gibt dir diese Woche Energie?“). Jede Person antwortet kurz mündlich oder im Chat.[5]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–10 Min. (1–2 Min. pro Person) |
| Technik | Kamera/Mikrofon oder Chat |
| Didaktischer Mehrwert | Jede Person kommt zu Wort, schafft Orientierung und Fokus |

14. One-Word-Check-In

Alle TN beschreiben ihre aktuelle Stimmung oder Erwartung in genau einem Wort. Optional: Alle tippen das Wort im Chat und senden auf Kommando gleichzeitig ab (Chat-Wasserfall-Effekt).[6][7]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Chat |
| Didaktischer Mehrwert | Extrem zeiteffizient, erzeugt sofortiges Stimmungsbild, Muster werden sichtbar |

15. Stimmungsbarometer / Mood Meter

Eine Skala (z. B. 1–10 oder Emoji-Reihe) wird auf dem Whiteboard oder per Umfragetool angezeigt. TN verorten sich mit einem Punkt oder Klick.[8][9]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 2–5 Min. |
| Technik | Whiteboard oder Umfragetool |
| Didaktischer Mehrwert | Visuelles Gruppenbild, nonverbales Feedback, wiederholbar als Verlaufsmessung |

16. Check-In-Bilder

Jede Person wählt ein Bild, das ihre aktuelle Stimmung oder Erwartung an das Seminar widerspiegelt – aus einer bereitgestellten Sammlung oder vom eigenen Smartphone.[10]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–8 Min. (ca. 1 Min. pro Person) |
| Technik | Whiteboard oder Screensharing |
| Didaktischer Mehrwert | Visuell, kreativ, spricht unterschiedliche Lerntypen an |

17. Emoji-Check-In

TN wählen ein Emoji, das ihre aktuelle Stimmung beschreibt, und posten es im Chat. Optional: kurze mündliche Erläuterung.[5]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 2–5 Min. |
| Technik | Chat |
| Didaktischer Mehrwert | Spielerisch, universell verständlich, extrem niedrigschwellig |

18. Check-In-Generator (tscheck.in)

Per Zufallsgenerator auf der Website tscheck.in werden Einstiegsfragen generiert. Die Moderation teilt den Bildschirm und TN beantworten die angezeigte Frage reihum.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Screensharing, Website |
| Didaktischer Mehrwert | Überraschungseffekt, ungewöhnliche Fragen lockern auf, Moderation bekommt Inspiration |

C – Erwartungsabfrage & Vorwissen aktivieren

19. Digitale Pinnwand (Erwartungen)

TN schreiben ihre Erwartungen an das Seminar auf digitale Haftnotizen (z. B. auf einem Whiteboard oder Padlet). Im Lauf der Veranstaltung wird darauf Bezug genommen.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–8 Min. |
| Technik | Whiteboard oder digitale Pinnwand |
| Didaktischer Mehrwert | Macht Erwartungen transparent, gibt Moderation Steuerungsinformation, schafft Verbindlichkeit |

20. Wortwolke

Eine Frage wird gestellt (z. B. „Was verbinden Sie mit dem Thema X?“) und TN antworten mit einem Schlagwort über ein Umfragetool. Die Antworten werden live als Wortwolke visualisiert.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Umfragetool (z. B. Mentimeter, Forms) |
| Didaktischer Mehrwert | Aktiviert Vorwissen, macht Gruppenwissen sichtbar, visuell ansprechend |

21. Einstiegsquiz

Ein kurzes Quiz (3–5 Fragen) zum Seminarthema wird über ein Tool wie Kahoot oder die integrierte Umfragefunktion durchgeführt. Ergebnisse werden live angezeigt.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Umfragetool oder Quiz-Plattform |
| Didaktischer Mehrwert | Spielerische Vorwissensaktivierung, zeigt Wissenslücken, erzeugt Neugier auf Inhalte |

22. Zettel-/Statement-Methode

TN stellen Galerieansicht ein und bedecken ihre Kamera. Die Moderation liest Statements vor (z. B. „Ich habe schon Erfahrung mit...“). Wer zustimmt, entfernt den Zettel.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Kamera |
| Didaktischer Mehrwert | Nonverbale Aktivierung, offenbart Erfahrungslevel der Gruppe, visuelle Wirkung |

D – Körperliche Aktivierung & Warm-Up

23. Pflück den Apfel

Alle stehen auf und machen gemeinsam Mobilisierungsübungen vor der Kamera: Arme schütteln, Schultern kreisen, Kopf neigen – und am Ende auf Zehenspitzen „Äpfel pflücken“.[11]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 2–3 Min. |
| Technik | Kamera |
| Didaktischer Mehrwert | Mobilisiert körperlich, baut Müdigkeit ab, schafft gemeinsames Erlebnis |

24. Spieglein, Spieglein (Spiegel-Übung)

Eine Person macht Bewegungen oder Gesten vor, alle anderen machen sie nach – wie ein Spiegel. Die Rolle kann weitergegeben werden.[11]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Kamera (Galerieansicht) |
| Didaktischer Mehrwert | Fördert Aufmerksamkeit und nonverbale Kommunikation, erzeugt Lacher |

25. Schere, Stein, Papier (online)

Alle zeigen „auf drei“ ihr Zeichen und schauen auf eine vorher ausgewählte Person. Gewinner jubeln, Verlierer legen Hände auf den Kopf. Ausscheidungsrunden bis zum Finale.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Kamera (Galerieansicht) |
| Didaktischer Mehrwert | Schnelle Energie, spielerischer Wettbewerb, alle sind gleichzeitig aktiv |

26. Pferderennen

Alle „reiten“ im Sitzen: abwechselnd auf Oberschenkel klopfen (Grundbewegung). Die Moderation gibt Aktionen vor: Linkskurve, Hürde, Wassergraben, Zuschauertribüne mit der Queen (winken).[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Kamera, Mikrofon |
| Didaktischer Mehrwert | Hohe Energie, gemeinsames Erlebnis, löst Anspannung |

27. Körperteil auf Farbe

Die Moderation gibt Kombinationen vor (z. B. „Nase auf Rot“). Alle suchen in 30 Sekunden einen passenden Gegenstand. Die letzte Person gibt die nächste Aufgabe vor.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Kamera (Galerieansicht) |
| Didaktischer Mehrwert | Bringt Bewegung, fördert Kreativität, alle sind gleichzeitig aktiv |

E – Strukturierte Einstiege

28. Kaffeegespräche

Breakout-Rooms werden mit thematischen Namen versehen (z. B. nach Fragestellungen). TN wählen frei, welchen Raum sie besuchen, und können auch wechseln.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 10–15 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms |
| Didaktischer Mehrwert | Simuliert informellen Austausch der Kaffeepause, selbstbestimmte Themenauswahl |

29. 1-2-4-All (Liberating Structures)

1 Minute stille Einzelreflexion → 2 Minuten Paargespräch → 4 Minuten Kleingruppenarbeit (4 Personen) → 5 Minuten Austausch im Plenum. Insgesamt 12 Minuten.[12][13]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 12 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms, Plenum |
| Didaktischer Mehrwert | Bindet alle ein, Ideen werden schrittweise verdichtet, keine Dominanz Einzelner |

30. Sagen Sie jetzt nichts (Interview ohne Worte)

Die Moderation stellt Fragen, die TN antworten nur mit Mimik und Gestik – ohne Worte. Funktioniert über die Galerieansicht.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Kamera (Galerieansicht) |
| Didaktischer Mehrwert | Fördert nonverbale Kommunikation, erzeugt Lacher, bricht Hemmungen |

Teil 2: Abschluss-Methoden (Transfer & Feedback)

F – Reflexionsmethoden

31. Summary Matrix

TN werden in Kleingruppen (2–3 Personen) eingeteilt und füllen gemeinsam eine Matrix mit vier Feldern aus: „Das war wichtig“, „Das war neu“, „Das will ich umsetzen“, „Das war überraschend“. Anschließend kurze Vorstellung im Plenum.[14]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 12–15 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms, Whiteboard |
| Didaktischer Mehrwert | Strukturierte Reflexion in der Gruppe, verdichtet Erkenntnisse, fördert Austausch |

32. Brief an mein zukünftiges Ich

TN schreiben sich selbst einen Brief mit Vorsätzen und Erkenntnissen aus dem Seminar. Der Brief wird zeitversetzt (z. B. nach 4 Wochen) per E-Mail an sich selbst geschickt – z. B. über die Funktion „Übermittlung verzögern“ oder spezielle Tools.[14][2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 8–12 Min. |
| Technik | E-Mail-Programm, ggf. mailnudge.de |
| Didaktischer Mehrwert | Verbindet Seminarlernende mit ihrer Zukunft, hohe persönliche Verbindlichkeit |

33. Mülltonne und Rucksack

TN notieren auf digitalen Post-its: Was kommt in die „Mülltonne“ (was sie zurücklassen wollen)? Was kommt in den „Rucksack“ (was sie mitnehmen wollen)? Ergebnisse werden auf einem vorbereiteten Whiteboard gesammelt.[14]

| Merkmal | Detail |
|-----------------------|--|
| Dauer | 8–10 Min. |
| Technik | Whiteboard (mit vorbereiteten Symbolen) |
| Didaktischer Mehrwert | Plastische Metapher, fördert bewusste Selektion, erzeugt auch Raum für kritisches Feedback |

34. TIL-Sturm im Chat

TIL steht für „Today I Learned“. Alle TN schreiben gleichzeitig in den Chat, was sie heute gelernt haben – so schnell wie möglich. Es entsteht ein „Sturm“ an Erkenntnissen.[2]

| Merkmal | Detail |
|-----------------------|---|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Chat |
| Didaktischer Mehrwert | Extrem zeiteffizient, erzeugt kollektive Wissensübersicht, Chat-Wasserfall-Effekt motiviert |

35. Lerntagebuch / Lernjournal

TN beantworten vorgegebene Reflexionsfragen (z. B. „Was habe ich gelernt?“, „Was hat mir geholfen?“, „Was war hinderlich?“) schriftlich. Der Fokus liegt auf der Dokumentation des Lernprozesses, nicht auf Inhalten allein.[2]

| Merkmal | Detail |
|-----------------------|---|
| Dauer | 8–12 Min. |
| Technik | Digitales Dokument oder Notizbuch-App |
| Didaktischer Mehrwert | Fördert Metakognition, nachhaltige Dokumentation, ortsunabhängig abrufbar |

36. NÜM-Methode

Die Buchstaben NÜM stehen für drei Satzanfänge: **N** – Das hat mich nachdenklich gemacht. **Ü** – Das hat mich überrascht. **M** – Das fand ich merkwürdig (im Sinne von „merkenswert“). TN geben reihum oder im Chat ihr Feedback.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–10 Min. (1–3 Min. pro TN) |
| Technik | Kamera/Mikrofon oder Chat |
| Didaktischer Mehrwert | Einfache Eselsbrücke, regt zum Weiterdenken an, alle kommen zu Wort |

37. Kopfstandmethode (TRIZ-inspiriert)

Die zentrale Frage wird umgedreht: „Wie können wir sicherstellen, dass das Gelernte garantiert NICHT angewendet wird?“ TN brainstormen diese destruktiven Faktoren – und leiten daraus konstruktive Maßnahmen ab.[15][2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 10–15 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms, Whiteboard |
| Didaktischer Mehrwert | Perspektivwechsel, kreative Problemlösung, identifiziert reale Transferhindernisse |

38. Reflexions-Gallery-Walk

TN haben im Seminar Ergebnisse erarbeitet. Diese werden auf einem digitalen Whiteboard oder in Breakout-Rooms präsentiert. Alle „flanieren“ digital, hinterlassen Feedback per Post-it oder Kommentar.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 10–15 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms, Whiteboard, Chat |
| Didaktischer Mehrwert | Peer-Feedback, Würdigung der Ergebnisse, flexible Selbststeuerung |

G – Feedback-Methoden

39. Fünf-Finger-Feedback

Die fünf Finger stehen für fünf Kategorien: Daumen = Das war gut. Zeigefinger = Darauf möchte ich hinweisen. Mittelfinger = Das fand ich nicht gut. Ringfinger = Das nehme ich mit. Kleiner Finger = Das kam zu kurz. TN geben reihum Feedback.[1][2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Kamera/Mikrofon |
| Didaktischer Mehrwert | Umfassendes Feedback mit einfacher Eselsbrücke, alle Perspektiven werden abgedeckt |

40. Zielscheibe

Eine Zielscheibe mit verschiedenen Kategorien (z. B. Inhalte, Methoden, Praxisrelevanz) wird auf einem Whiteboard oder über ein Tool wie Oncoo erstellt. TN setzen ihre „Pfeile" (Punkte) – je näher an der Mitte, desto besser.[1][2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 5–8 Min. |
| Technik | Whiteboard oder Oncoo (kostenlos) |
| Didaktischer Mehrwert | Anonymes, visuelles Feedback, ad hoc einsetzbar, schneller Überblick |

41. Lerninsel

Auf einem Whiteboard ist eine Insel mit Strand und Meer gezeichnet. TN verorten ihre Erkenntnisse: Inselmitte = klar verstanden, Strand = noch übungsbedürftig, offenes Meer = noch unklar.[2]

| Merkmal | Detail |
|----------------|---------------|
| Dauer | 5–8 Min. |
| Technik | Whiteboard |

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Didaktischer Mehrwert | Metapher macht Lernstand greifbar, differenzierte Selbsteinschätzung |

42. 3-Worte-Feedback

Jede Person beschreibt das Seminar in genau drei Worten (z. B. „inspirierend, praxisnah, kurzweilig“). Die Worte werden im Chat geteilt oder mündlich vorgestellt.[16]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Chat oder Kamera/Mikrofon |
| Didaktischer Mehrwert | Extrem zeiteffizient, verdichtet Eindrücke, gibt schnelles Überblicksfeedback |

43. Kurznachricht / SMS-Feedback

TN schreiben eine Nachricht an einen Freund (max. 160 Zeichen), in der sie vom Seminar erzählen. Die Kürze zwingt zur Fokussierung auf das Wesentliche.[16]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 5–8 Min. |
| Technik | Chat oder digitale Moderationskarte |
| Didaktischer Mehrwert | Kreative Verdichtung, persönliche Perspektive, niedrighschwellig |

44. Objekt-Feedback

Jede Person sucht einen Gegenstand in ihrem Raum, der das Seminar symbolisiert, und erklärt kurz die Verbindung (z. B. „Der Stift steht für die Kreativität, die ich mitnehme“).[16]

| Merkmal | Detail |
|----------------|---------------|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Kamera |

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Didaktischer Mehrwert | Fördert Reflexion und persönliche Verbindung, kreativ und überraschend |

45. GIF-Feedback

Alle suchen ein GIF, das ihre Stimmung nach dem Seminar beschreibt, und posten es im Chat oder auf einem Whiteboard.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Chat oder Whiteboard (z. B. Giphy-Integration) |
| Didaktischer Mehrwert | Niedrigschwellig, humorvoll, fördert „Um-die-Ecke-Denken“ |

46. Stimmungshintergrund

Alle TN suchen ein virtuelles Hintergrundbild, das ihre Stimmung nach dem Seminar widerspiegelt, und stellen es ein. Optional: kurze Erläuterung.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 3–5 Min. |
| Technik | Virtuelle Hintergründe (Kamera) |
| Didaktischer Mehrwert | Visuelle Stimmungsabfrage, nutzt vorhandene Tool-Funktion kreativ |

47. Live-Polls (Echtzeit-Umfrage)

Eine oder mehrere Fragen werden über das integrierte Umfragetool oder externe Dienste abgefragt (z. B. „Wie fit fühlen Sie sich für die Umsetzung?“). Ergebnisse werden sofort angezeigt.[1]

| Merkmal | Detail |
|----------------|---|
| Dauer | 2–5 Min. |
| Technik | Integriertes Umfragetool oder Drittanbieter |

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Didaktischer Mehrwert | Schnelles, anonymes Feedback von allen TN gleichzeitig, sofort sichtbare Ergebnisse |

48. Schriftliches Feedback auf Whiteboard

TN beantworten vorbereitete Fragen (z. B. „Was war gut?“, „Was wünschst du dir fürs nächste Mal?“) direkt auf einem vorstrukturierten Whiteboard mit Post-its.[1]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 8–10 Min. |
| Technik | Whiteboard mit vorbereiteten Feldern |
| Didaktischer Mehrwert | Alle arbeiten parallel, Feedback wird dokumentiert, Bedenkzeit fördert Tiefe |

49. Blitzlicht-Runde

Jede Person formuliert in ein bis zwei Sätzen ein Abschlussstatement – mündlich, reihum, ohne Diskussion. Klassiker unter den Abschlussmethoden.[17][14]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Kamera/Mikrofon |
| Didaktischer Mehrwert | Jede Stimme zählt, klarer Abschlussrahmen, Moderation erhält direktes Feedback |

50. Glücksrad-Feedback

Ein digitales Glücksrad mit Feedback-Kategorien (z. B. Honigdusche, Retrospektive, Bewegung) wird gedreht. Die angezeigte Kategorie bestimmt die Feedback-Frage. Per Klick wird gedreht.[18]

| Merkmal | Detail |
|----------------|--|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Digitales Glücksrad (z. B. tools-unite.com), Screensharing |

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Didaktischer Mehrwert | Zufallselement erzeugt Spannung, verschiedene Feedback-Perspektiven |

H – Transfer-Methoden

51. Mein guter Vorsatz

Jede Person nennt einen Aspekt, den sie mitnimmt, und einen konkreten Vorsatz mit Deadline. Optional: Erinnerung im digitalen Kalender eintragen.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–8 Min. |
| Technik | Kamera/Mikrofon, ggf. digitaler Kalender |
| Didaktischer Mehrwert | Verbindlichkeit durch Terminierung, Transfer wird konkret planbar |

52. 15%-Solutions (Liberating Structures)

Leitfrage: „Was können Sie direkt tun, ohne zusätzliche Ressourcen oder Erlaubnis?“ 5 Minuten Einzelreflexion (Kamera/Mikro aus), dann Vorstellung und Beratung in Kleingruppen.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 12–15 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms |
| Didaktischer Mehrwert | Fokus auf Machbares, Peer-Beratung, keine Ausreden möglich |

53. 72-Stunden-Technik

TN formulieren eine konkrete Handlung, die sie innerhalb von 72 Stunden nach dem Seminar umsetzen werden. Diese Frist basiert auf der Erkenntnis, dass Vorsätze nach 72 Stunden massiv an Umsetzungswahrscheinlichkeit verlieren.[19]

| Merkmal | Detail |
|----------------|---------------|
| Dauer | 5–8 Min. |

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Technik | Chat oder Whiteboard |
| Didaktischer Mehrwert | Psychologisch fundierte Dringlichkeit, klarer Handlungsimpuls |

54. Transferplanung (Aktionsplan)

TN erstellen einen persönlichen Aktionsplan: Was? Bis wann? Welche Unterstützung brauche ich? Mögliches Hindernis? Dieser Plan wird auf einem Whiteboard oder in einem digitalen Dokument festgehalten.[20][21]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 10–15 Min. |
| Technik | Whiteboard, digitales Dokument |
| Didaktischer Mehrwert | Strukturierter Transfer, antizipiert Hindernisse, macht Umsetzung messbar |

55. Peer-Coaching-Tandems

TN bilden Zweiertteams, die sich nach dem Seminar gegenseitig bei der Umsetzung unterstützen. Im Seminar wird die Partnerschaft vereinbart und ein erstes Treffen terminiert.[19]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms (für Kennenlernen), Kalender |
| Didaktischer Mehrwert | Soziale Verbindlichkeit, gegenseitige Unterstützung über das Seminar hinaus |

56. Community of Practice verabreden

TN mit ähnlichen Arbeitskontexten finden sich zu einer Lerngemeinschaft zusammen, die sich selbstorganisiert in regelmäßigen Abständen trifft, um Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 8–10 Min. |
| Technik | Breakout-Rooms, kollaboratives Dokument |
| Didaktischer Mehrwert | Langfristige Vernetzung, nachhaltiger Wissensaustausch über das Seminar hinaus |

57. Muddiest Point

TN notieren auf einem Whiteboard: „Der für mich noch unklarste Punkt ist...“ und „Der für mich relevanteste Punkt ist...“. Die Moderation greift die häufigsten Unklarheiten auf und gibt gezielte Nachsteuerung.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–8 Min. |
| Technik | Whiteboard mit zwei Bereichen |
| Didaktischer Mehrwert | Identifiziert Wissenslücken vor dem Transfer, ermöglicht gezielte Klärung |

58. Das Wichtigste (Top-3-Erkenntnisse)

TN notieren die zwei bis drei wichtigsten Erkenntnisse des Seminars und stellen sie kurz vor. Fördert die Filterleistung aus der Informationsfülle.[16]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|---|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Chat, Whiteboard oder Kamera/Mikrofon |
| Didaktischer Mehrwert | Zwingt zur Priorisierung, fördert Transfer durch bewusste Auswahl |

59. Fishbowl-Reflexion

Einige TN diskutieren ihre Erkenntnisse mit eingeschalteter Kamera, alle anderen beobachten mit ausgeschalteter Kamera „von außen“. Wer mitdiskutieren will, schaltet die Kamera ein.[2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 10–15 Min. |
| Technik | Kamera (Ein/Aus als Zugangsregelung) |
| Didaktischer Mehrwert | Fördert aktives Zuhören und reflektierte Teilnahme, schafft Perspektivvielfalt |

60. Digitales Quiz zur Wissenssicherung

Ein abschließendes Quiz (z. B. über Kahoot, Mentimeter oder die integrierte Umfrage) überprüft spielerisch, ob die Kerninhalte angekommen sind. Die Ergebnisse zeigen sowohl den TN als auch der Moderation den Lernstand.[1][2]

| Merkmal | Detail |
|------------------------------|--|
| Dauer | 5–10 Min. |
| Technik | Umfragetool oder Quiz-Plattform |
| Didaktischer Mehrwert | Spielerische Lernkontrolle, schließt den Bogen zum Einstiegsquiz, motivierender Wettbewerbscharakter |

Schnellübersicht: Alle 60 Methoden auf einen Blick

Onboarding-Methoden (1–30)

| Nr. | Methode | Dauer | Technik | Typ |
|------------|----------------------------|--------------|---------------------|-------------|
| 1 | Finde etwas Farbiges | 3–5 Min. | Kamera | Ice-Breaker |
| 2 | Alle, die... | 3–5 Min. | Kamera | Ice-Breaker |
| 3 | Zwei Wahrheiten, eine Lüge | 5–10 Min. | Kamera, Chat | Ice-Breaker |
| 4 | Lustige Fakten raten | 5–8 Min. | Chat, Screensharing | Ice-Breaker |

Methodensammlung für Online-Seminare

| Nr. | Methode | Dauer | Technik | Typ |
|-----|--------------------------|------------|---------------------------|-------------|
| 5 | Arbeitsplatz-Foto-Rätsel | 5–10 Min. | Screensharing | Ice-Breaker |
| 6 | Kugellager digital | 8–12 Min. | Breakout-Rooms | Ice-Breaker |
| 7 | Kennenlern-Bingo | 10–15 Min. | Breakout-Rooms | Ice-Breaker |
| 8 | Speeddating | 8–12 Min. | Breakout-Rooms | Ice-Breaker |
| 9 | A oder B | 3–5 Min. | Kamera | Ice-Breaker |
| 10 | Whiteboard-Aufstellung | 3–5 Min. | Whiteboard | Ice-Breaker |
| 11 | Gemeinsamkeiten finden | 8–10 Min. | Breakout-Rooms | Ice-Breaker |
| 12 | Tageshashtag | 5–8 Min. | Chat, Whiteboard | Check-In |
| 13 | Check-In-Frage | 5–10 Min. | Kamera/Chat | Check-In |
| 14 | One-Word-Check-In | 3–5 Min. | Chat | Check-In |
| 15 | Stimmungsbarometer | 2–5 Min. | Whiteboard, Umfrage | Check-In |
| 16 | Check-In-Bilder | 5–8 Min. | Whiteboard, Screensharing | Check-In |
| 17 | Emoji-Check-In | 2–5 Min. | Chat | Check-In |
| 18 | Check-In-Generator | 5–10 Min. | Screensharing | Check-In |
| 19 | Digitale Pinnwand | 5–8 Min. | Whiteboard, Pinnwand | Erwartungen |
| 20 | Wortwolke | 3–5 Min. | Umfragetool | Vorwissen |

Methodensammlung für Online-Seminare

| Nr. | Methode | Dauer | Technik | Typ |
|-----|-----------------------|------------|--------------------|--------------|
| 21 | Einstiegsquiz | 5–10 Min. | Quiz-Tool, Umfrage | Vorwissen |
| 22 | Zettel-Methode | 3–5 Min. | Kamera | Vorwissen |
| 23 | Pflück den Apfel | 2–3 Min. | Kamera | Warm-Up |
| 24 | Spieglein, Spieglein | 3–5 Min. | Kamera | Warm-Up |
| 25 | Schere, Stein, Papier | 3–5 Min. | Kamera | Warm-Up |
| 26 | Pferderennen | 3–5 Min. | Kamera, Mikrofon | Warm-Up |
| 27 | Körperteil auf Farbe | 3–5 Min. | Kamera | Warm-Up |
| 28 | Kaffee-gespräche | 10–15 Min. | Breakout-Rooms | Strukturiert |
| 29 | 1-2-4-All | 12 Min. | Breakout-Rooms | Strukturiert |
| 30 | Interview ohne Worte | 3–5 Min. | Kamera | Strukturiert |

Abschluss-Methoden (31–60)

| Nr. | Methode | Dauer | Technik | Typ |
|-----|----------------------|------------|-----------------------------|-----------|
| 31 | Summary Matrix | 12–15 Min. | Breakout-Rooms , Whiteboard | Reflexion |
| 32 | Brief an mein Ich | 8–12 Min. | E-Mail, ggf. Tool | Reflexion |
| 33 | Mülltonne & Rucksack | 8–10 Min. | Whiteboard | Reflexion |
| 34 | TIL-Storm | 3–5 Min. | Chat | Reflexion |
| 35 | Lerntagebuch | 8–12 Min. | Digitales Dokument | Reflexion |

Methodensammlung für Online-Seminare

| Nr. | Methode | Dauer | Technik | Typ |
|-----|---------------------------|------------|--------------------------------|-----------|
| 36 | NÜM-Methode | 5–10 Min. | Kamera/Chat | Reflexion |
| 37 | Kopfstand- methode | 10–15 Min. | Breakout-Rooms , Whiteboard | Reflexion |
| 38 | Gallery Walk | 10–15 Min. | Breakout-Rooms , Whiteboard | Reflexion |
| 39 | Fünf-Finger- Feedback | 5–10 Min. | Kamera/Mikrofo n | Feedback |
| 40 | Zielscheibe | 5–8 Min. | Whiteboard, Tool | Feedback |
| 41 | Lerninsel | 5–8 Min. | Whiteboard | Feedback |
| 42 | 3-Worte-Feed- back | 3–5 Min. | Chat, Kamera | Feedback |
| 43 | Kurznachricht SMS | 5–8 Min. | Chat | Feedback |
| 44 | Objekt- Feedback | 5–10 Min. | Kamera | Feedback |
| 45 | GIF-Feedback | 3–5 Min. | Chat, Whiteboard | Feedback |
| 46 | Stimmungs- Hintergrund | 3–5 Min. | Kamera (Hintergrund) | Feedback |
| 47 | Live-Polls | 2–5 Min. | Umfragetool | Feedback |
| 48 | Schriftliches Feedback | 8–10 Min. | Whiteboard | Feedback |
| 49 | Blitzlicht-Runde | 5–10 Min. | Kamera/Mikrofo n | Feedback |
| 50 | Glücksrad- Feedback | 5–10 Min. | Screensharing, Tool | Feedback |
| 51 | Mein guter Vorsatz | 5–8 Min. | Kamera, Kalender | Transfer |

| Nr. | Methode | Dauer | Technik | Typ |
|-----|---------------------------|------------|--------------------------|----------|
| 52 | 15%-Solutions | 12–15 Min. | Breakout-Rooms | Transfer |
| 53 | 72-Stunden-Technik | 5–8 Min. | Chat, Whiteboard | Transfer |
| 54 | Transferplanung | 10–15 Min. | Whiteboard, Dokument | Transfer |
| 55 | Peer-Coaching-Tandems | 5–10 Min. | Breakout-Rooms | Transfer |
| 56 | Community of Practice | 8–10 Min. | Breakout-Rooms, Dokument | Transfer |
| 57 | Muddiest Point | 5–8 Min. | Whiteboard | Transfer |
| 58 | Das Wichtigste | 5–10 Min. | Chat, Whiteboard | Transfer |
| 59 | Fishbowl-Reflexion | 10–15 Min. | Kamera (Ein/Aus) | Transfer |
| 60 | Quiz zur Wissenssicherung | 5–10 Min. | Quiz-Tool, Umfrage | Transfer |

Hinweise zur Anwendung

Auswahl der richtigen Methode

Die Methodenwahl hängt von mehreren Faktoren ab: der verfügbaren Zeit, der Zusammensetzung der Gruppe (kennen sich die TN bereits?), dem Ziel der Veranstaltung und der digitalen Affinität der Zielgruppe. Weniger digital affine Gruppen profitieren von einfachen Chat- oder Kamera-Methoden, während technikaffine Gruppen auch Whiteboard-intensive Formate gut bewältigen.[22][23]

Kombination von Methoden

Für einen gelungenen Seminarrahmen empfiehlt sich die Kombination eines kurzen Energizers (2–3 Min.) mit einer Check-In-Methode (5 Min.) und einer Erwartungsabfrage (5 Min.) zum

Einstieg. Zum Abschluss wirkt eine Reflexionsmethode (10 Min.) kombiniert mit einer kurzen Transfer-Übung (5 Min.) nachhaltig.[24][17]

Zeitmanagement

Die Trainierenden sollten die Uhr im Blick behalten – gerade bei Methoden, die Redezeit pro Person vorsehen, können 16 Personen schnell den Zeitrahmen sprengen. Bei größeren Gruppen eignen sich Chat-basierte oder parallele Whiteboard-Methoden besser als mündliche Rundlauf-Formate.[23][22]

Quellenverzeichnis

1. [\[PDF\] Ice-Breaker und Energizer in Video-Konferenzen](#) - Diese Methoden eignen sich besonders gut zu Beginn einer Videokonferenz um warm zu werden, sich auf ...
2. [\[PDF\] Methodensammlung für die Phasen einer Online-Fortbildung](#) - Die folgende Sammlung enthält Methoden für alle Phasen einer Online-Fortbildungs- veranstaltung und ...
3. [KiLAG – Vorstellungsrunden in Web\(sem\)inaren: 3 Alternativen](#) - Hier ein kleiner Methodenkoffer für Vorstellungsrunden in Videokonferenzen.
4. [Die 9 besten Icebreaker Methoden – Blog | Memogic](#) - Icebreaker Methoden sorgen für einen gelungenen Einstieg in ein Coaching, Training oder Workshop. Ih...
5. [Check In Methoden | BOLD COLLECTIVE](#) - Die Check-In Methode helfen euch gedanklich anzukommen und euch auf den Inhalt von Meetings oder Wor...
6. [One Word Icebreaker | Ice Breaker Games](#) - A highly efficient check-in game where the host poses a single prompt (e.g., "Describe your week in ...
7. [11 Ice Breaker für dynamische Online Meetings & Workshops](#) - 11 Ice Breaker Methoden für dynamische Online Meetings und Workshops · 1. Breakout Sessions · 2. Cha...
8. [Das Stimmungsbarometer - der perfekte Abschluss für Online ...](#) - Das Schöne an dieser Methode ist, dass man auch nachher nachvollziehen kann, wie sich die Stimmung e...
9. [Check In Methode: Stimmungsbarometer | BOLD COLLECTIVE](#) - Die Check In Methode Stimmungsbarometer hilft euch, die Stimmung zu Beginn des Meetings oder Worksho...

10. [Check-in Meeting: 10 Methoden für eine erfolgreiche Besprechung](#) - Wenn es darum geht, Ideen zu generieren und Kreativität zu fördern, eignen sich Methoden wie der Sup...
11. [Antoinette Beckert | 6 schnelle Online Warmups für virtuelle Meetings Führungskräfte](#) - Bringen Sie Energie und Verbindung in Ihre Remote-Meetings: 6 schnelle und effektive Online Warmups,...
12. [1-2-4-All - Liberating Structures](#) - 1-2-4-All Engage Everyone Simultaneously in Generating Questions, Ideas, and Suggestions (12 min.) W...
13. [Liberating Structures: 1-2-4-All](#) - After last issue's look at ... Read more
14. [Abschlussmethoden für Workshops und Seminare - Setzwein](#) - Geben Sie den Gruppen etwa 15-20 Minuten Zeit, das Seminar bzw. den Workshop zu reflektieren und gem...
15. [Destruktiv konstruktive Retrospektive mit der Liberating Structure TRIZ](#) - Seit einigen Wochen nutze ich Liberating Structures und bin so begeistert davon, dass ich eine Erfah...
16. [Der perfekte Workshop-Abschluss: Vier Closer, die Du kennen musst](#) - Erfahre, wie du deinen Workshop mit den besten Closern abschließt, um einen bleibenden Eindruck zu h...
17. [REconnect: Remote@Home – ja und? Teil 6: Phasen und Methoden zum Ende eines Workshops/Trainings](#) - Nachdem wir in unserem letzten Teil der Blogreihe „REconnect“ über die Erarbeitung von wichtigen Inh...
18. [Digitale Tools für ein kreatives Check-In und Check-Out](#) - Check-In und Check-Out-Übungen helfen, dass sich Teilnehmenden auch im Online-Format besser kennenle...
19. [Heiter weiter mit Transfermethoden](#) - wie Sie die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Trainingsinhalte sichern / B. Ritter-Mamczek ; A. Lederer
20. [Vorsprung durch Transfersicherung - Offline und Online - blink.it](#) - Die Transfersicherung beeinflusst die Leistung des Unternehmens. Warum? Teilnehmer lernen in der Wei...
21. [Lerntransfer erhöhen: So bleibt das Gelernte in den Köpfen Deiner ...](#) - Das kann durch praktische Übungen, Feedback-Mechanismen, Peer-Coaching, Selbstbewertung und klare Ko...





22. [Bloß nicht einschlafen! Warm-Ups und Energizer für digitale Meetings](#) - Digitale Meetings können müde machen. Wir zeigen, wie ihr mit den richtigen Energizern und Warm-Ups ...
23. [Die besten Warm-Ups für Online Meetings](#) - Warm-Ups als Begrüßung oder Vorstellungsrunde von Online-Meetings sind eine bekannte Praxis für eine...
24. [Lerntransfer - vorbereiten und begleiten - Grundig Akademie](#) - Um den größtmöglichen Nutzen aus Seminaren zu ziehen, ist der Transfer von gelernten Seminarinhalten...

