

# Inhalt

Vorwort.....	9
Einführung .....	11
1. Trainer TUN – Trainer SEIN .....	15
2. Die Persönlichkeit der Trainerin / des Trainers.....	21
2.1 Persönlichkeit – was ist das eigentlich?.....	22
2.2 Selbstwert – Selbstwertgefühl – Selbstkonzept.....	24
2.3 Das Ego .....	27
2.4 Masken und Rollenspiele .....	28
2.5 Sechs emotionale Fallen, sechs Trainertypen – und ihre Besonderheiten..	33
2.6 Im Spiegelkabinett von Übertragung und Gegenübertragung .....	44
2.7 Fürchtet euch nicht! Von der Angst im Seminar.....	47
2.8 Typisch authentische Trainerin, typisch authentischer Trainer .....	51
2.9 Trainers-Coaching auf dem Dreier-Loop der Veränderung.....	54
3. Arten von Seminaren .....	63
3.1 Aspekte der Auftragsanbahnung und Teilnehmerakquise .....	63
3.2 Unterscheiden, worum es geht: Systematisierung von Seminaren .....	65
4. Gruppendynamik erkennen, verstehen, transformieren .....	83
4.1 Menschenansammlung – Gruppe – Team .....	83
4.2 Gruppenprozesse – Gruppendynamik.....	86
4.3 Die Themenzentrierte Interaktion.....	94
4.4 Psycho-Logik für Trainerinnen und Trainer .....	97
4.5 Trainers-Coaching zur Analyse gruppendynamischer Prozesse.....	108
5. Irrungen & Wirrungen, Störungen & Klärungen:	
Die Tücken der Kommunikation im Seminar .....	115
5.1 Geglückte Kommunikation – missglückte Kommunikation .....	115
5.2 Nichts sagen? Geht nicht: Wir kommunizieren immerzu .....	117
5.3 Mit vier Mündern sprechen, mit vier Ohren hören:	
Das Kommunikationsquadrat.....	119
5.4 Trainer, Teilnehmer & Thema: Das IPO-Dreieck.....	122
5.5 Was machen wir mit den vielen Theorien?.....	125

5.6	Die vielen Facetten der Kommunikation.....	126
5.7	Trainer-Coaching zur Transformation des inneren Dialogs.....	130
5.8	Kommunizieren mit Herz und Verstand.....	138
5.9	Was mit den Worten schwingt: Paraverbale Kommunikation .....	148
5.10	Den Körper sprechen lassen: nonverbale Kommunikation.....	153
5.11	Fragetechniken: Wer fragt, führt. Wer nicht fragt, wird vorgeführt .....	161
5.12	Immer wissen, um was es geht: Ansagen – Aussagen – Fragen .....	174
5.13	Feedback – ein heikles Thema .....	182
<b>6.</b>	<b>Seminare und Trainings im Spiegel der Neurobiologie.....</b>	<b>197</b>
6.1	Die Revolution in der Neurobiologie.....	197
6.2	Richtig was los im Gehirn: die Informationsverarbeitung .....	200
6.3	Exkurs: Vier psychologische Grundbedürfnisse .....	202
6.4	Neurodidaktik – die Kunst gehirngerechter Seminarmethodik.....	204
6.5	Exkurs: Neuro-Bullshit – große Mythen der Trainer-Szene .....	206
6.6	Was ist gehirngerechtes Lernen? .....	210
6.7	Trainingsmodelle im Lichte der Neurodidaktik .....	216
6.8	Methoden durch die Linse der Neurodidaktik betrachtet.....	230
6.9	Zusammenfassung: Die Essenz dieses Kapitels .....	284
<b>7.</b>	<b>Herausforderungen des Seminaralltags .....</b>	<b>285</b>
7.1	Umgang mit „störenden“ Teilnehmenden.....	288
7.2	Statusspiele: Macht, Einfluss und Dynamik im Seminar.....	291
7.3	Umgang mit Fehlern und Kritik .....	303
7.4	Ende gut – alles gut! Ende schlecht – alles schlecht? .....	309
<b>8.</b>	<b>Pass gut auf dich auf! Selbstfürsorge im Trainerberuf.....</b>	<b>313</b>
8.1	Mentale Selbstfürsorge (Mental Self Care) .....	313
8.2	Körperliche Selbstfürsorge (Physical Care) .....	317
8.3	Emotionale Selbstfürsorge (Emotional Self Care) .....	320
8.4	Übungen für ein gutes Trainer-Leben .....	324
8.5	Die beste Ressource für die Selbstfürsorge: einen Anker setzen.....	328
8.6	Trainers Coaching auf der Rose der Erkenntnis.....	333
	<b>Epilog .....</b>	<b>345</b>
	<b>Danksagung.....</b>	<b>347</b>
	<b>Literatur.....</b>	<b>348</b>