

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 gruppenspezifischer 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
6.	Seminare und Trainings im Spiegel der Neurobiologie.....	197
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
7.	Herausforderungen des Seminaralltags	285
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
8.	Pass gut auf dich auf! Selbstfürsorge im Trainerberuf.....	313
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
	Epilog.....	345
	Danksagung.....	347
	Literatur.....	348