

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Begriffliche Annäherung an die eigene Tätigkeit	6
3.	Darstellung des Trainings	12
3.1.	Was ist Self-Effectiveness?	14
3.1.1.	Ressourcenperspektive versus Problemperspektive	15
3.1.2.	Ähnlichkeiten zu anderen Ansätzen sowohl begrifflich als auch inhaltlich	15
3.2.	Ziele des Trainings	19
3.3.	Zielgruppen	22
3.4.	Trainingsaufbau	22
3.4.1.	Arbeitsstruktur und Sozialformen	24
3.5.	Leitungsstruktur und Qualitätssicherung	25
4.	Analyse von vier Merkmaleigenschaften des Trainings	28
4.1.	Wirkprinzip I: Beziehung und Gemeinschaft	29
4.2.	Wirkprinzip II: Biografisches Lernen als Narration	35
4.2.1.	Die Lebensgeschichten der TeilnehmerInnen	37
4.2.2.	Die Lebensgeschichten und verschiedene thematische Zugänge	37
4.2.3.	Lebensgeschichte im Kontext der Gruppe	38
4.3.	Wirkprinzip III: Feedback als soziale Spiegelung	38
4.4.	Wirkprinzip IV: Körperorientiertes Lernen	41
4.5.	Zusammenfassung	45
5.	Beschreibung der Wirkung durch Lernformen und Personen oder: Die Dramaturgie des Seminars	46
5.1.	Wirkung durch Lernformen	46
5.1.1.	Encounter	47
5.1.1.1.	Wirkprinzip I: Beziehung und Gemeinschaft	47
5.1.1.2.	Wirkprinzip III: Feedback als soziale Spiegelung	51
5.1.1.3.	Wirkprinzip II: Biografisches Lernen als Narration	52
5.1.1.4.	Wirkprinzip IV: Körperorientiertes Lernen oder Körperarbeit als Abschied vom Alltag	53
5.1.1.5.	Dramaturgische Gestaltungen und Entscheidungsprozesse	53
5.1.1.6.	Meine Erfahrungen als Trainerin	54
5.1.2.	Kommunikationstraining	55
5.1.2.1.	Wirkprinzip III: Feedback als soziale Spiegelung	55
5.1.2.2.	Erfahrungen als TrainerIn	57
5.1.2.3.	Wirkprinzip IV: Körperorientiertes Lernen	57

5.1.2.4. Wirkprinzip II: Biografisches Lernen als Narration	58
5.1.3. Körper- und Atemarbeit – Körperorientiertes Lernen	60
5.1.3.1. Atemarbeit – Bewusstes Atmen	64
5.1.3.2. Atem als Selbstdiagnostikum in Gruppenleitung und Kommunikation	66
5.1.4. Zusammenfassung	67
5.2. Wirkung durch Personen	67
5.2.1. Beziehung und Lernen	68
5.2.2. Kompetenzen der TrainerInnen	71
5.2.2.1. Zugewandtheit	73
5.2.2.2. Lern- und wachstumsförderndes Klima	73
5.2.2.3. Pädagogisches Handlungsrepertoire und dramaturgische Fähigkeiten .	74
5.2.2.4. Führungskompetenzen	77
5.3. Die Kompetenzerweiterung der TeilnehmerInnen	77
5.3.1. Individuelle und gesellschaftliche Perspektiven	78
5.3.2. Eigene Beobachtungen und Erfahrungen	80
5.3.3. Exkurs zum Thema Machbarkeit	81
6. Aspekte pädagogischer Professionalität	82
6.1. Aspekte pädagogischer Professionalität in der Erwachsenenbildung .	83
6.2. Reflexion eigener Professionalität	84
7. Fazit und Auswirkungen auf die Pädagogik	88
Literaturverzeichnis	92
Danksagung	98