

# Inhaltsverzeichnis

|          |  |    |
|----------|--|----|
| 1.       | Einleitung   | 1  |
| 2.       | Begriffliche Annäherung an die eigene Tätigkeit .....  | 6  |
| 3.       | Darstellung des Trainings .....  | 12 |
| 3.1.     | <i>Was ist Self-Effectiveness?</i> .....   | 14 |
| 3.1.1.   | Ressourcenperspektive versus Problemperspektive .....  | 15 |
| 3.1.2.   | Ähnlichkeiten zu anderen Ansätzen sowohl begrifflich<br>als auch inhaltlich .....            | 15 |
| 3.2.     | <i>Ziele des Trainings</i> .....   | 19 |
| 3.3.     | <i>Zielgruppen</i> .....   | 22 |
| 3.4.     | <i>Trainingsaufbau</i> .....   | 22 |
| 3.4.1.   | Arbeitsstruktur und Sozialformen .....   | 24 |
| 3.5.     | <i>Leistungsstruktur und Qualitätssicherung</i> .....  | 25 |
| 4.       | Analyse von vier Merkmalseigenschaften des Trainings   | 28 |
| 4.1.     | <i>Wirkprinzip I: Beziehung und Gemeinschaft</i> .....                                       | 29 |
| 4.2.     | <i>Wirkprinzip II: Biografisches Lernen als Narration</i> .....                              | 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.     | <i>Wirkprinzip III: Feedback als soziale Spiegelung</i> .....                                | 38 |
| 4.4.     | <i>Wirkprinzip IV: Körperorientiertes Lernen</i> .....                                       | 41 |
| 4.5.     | <i>Zusammenfassung</i> .....   | 45 |
| 5.       | Beschreibung der Wirkung durch Lernformen und Personen oder:<br>Die Dramaturgie des Seminars | 46 |
| 5.1.     | <i>Wirkung durch Lernformen</i>  | 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<br>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.     | <b>Wirkung durch Personen</b> .....                                       | 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.     | <b>Die Kompetenzerweiterung der TeilnehmerInnen</b> .....                 | 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.       | <b>Aspekte pädagogischer Professionalität</b> .....                       | 82 |
| 6.1.     | <b>Aspekte pädagogischer Professionalität in der Erwachsenenbildung</b> . | 83 |
| 6.2.     | <b>Reflexion eigener Professionalität</b> .....                           | 84 |
| 7.       | <b>Fazit und Auswirkungen auf die Pädagogik</b> .....                     | 88 |
|          | <b>Literaturverzeichnis</b> .....   | 92 |
|          | <b>Danksagung</b> .....   | 98 |