

Inhalt

Einleitung 9

Die Struktur des Buches 13

Teil I: Schritt für Schritt zum erfolgreichen Trainingskonzept 15

1 Lernprozesse verstehen und steuern 17

1.1 Voraussetzung und Motivation des Lernenden 17

1.2 Wie gelangt das Wissen in unseren Kopf? 23

1.3 Wie werden Informationen gespeichert? 27

1.4 Lern- und Trainingsprinzipien 29

2 Methodenkoffer für Ihr Training 32

2.1 Bauplan für gehirnfreundliche Trainings 32

2.2 Bausteine für Ihr Training 38

2.3 Beispiel eines Trainingsmoduls (Feedback) 47

2.4 Wie Sie Veränderungsprozesse nachhaltig gestalten 53

3 Konzeption eines Trainings 60

3.1 Vorspann: Das Telefon klingelt 60

3.2 In sechs Schritten zum Trainingsauftrag 63

3.3 Eigene Produktideen entwickeln 78

3.4 Fahrplan der Trainingskonzeption: Vom Ziel zum Trainingskonzept 87

Teil II: Erfolgreich Trainings leiten 121

1. Gruppen souverän steuern 123

1.1 Gruppenentwicklung und Trainingsstile 123

1.2 Das heimliche Wirken von Einstellungen und (Rollen-)Haltungen 136

1.3 Sie bekommen, was Sie erwarten – von der Macht der Erwartung 142

2. Wenn es schwierig wird – Erste-Hilfe-Set für Trainer 146

2.1 So meistern Sie Schwierigkeiten souverän 146

2.2 So gehen Sie mit Einwänden um 148

2.3 So gehen Sie mit Pannen und technischen Störungen um 153

2.4 So gehen Sie damit um, wenn die aktuelle Weltlage bei Ihnen im Training anklopft 156

2.5 So gehen Sie mit Störern um 157

2.6 So gehen Sie mit persönlichen Angriffen um 162

2.7 So setzen Sie Grenzen 164

Teil III: Muster und Vorlagen (Download)

Allgemeine Vorlagen

1. Checkliste: Auftragsklärung
2. Checkliste: Produktentwicklung
3. Checkliste: Entwicklung Trainingskonzept
4. Checkliste: Trainingsvorbereitung
5. Muster Trainingsbeschreibung
6. Vorlage: Trainingsdesign
7. Vorlage: Feedback-Bogen
8. Trainingsbaustein Feedback
9. Überblick über Trainingsmethoden

Unterlagen für Ihr Präsentationstraining

1. Produktbeschreibung
2. Trainingsdesign Präsentation
3. Präsentationshandout
4. Muster für Einladungsschreiben
5. Feedback-Bogen
6. Vorbereitungs-Checkliste

Literatur 169

Stichwortverzeichnis 171

Über die Autorin 174