

Inhalt

Vorwort.....	9
--------------	---

1. Was ist das Fundament eines erfolgreichen Trainings? 11

1.1 Auftragsklärung – Was will der Kunde?.....	14
1.2 Lernkontrakt – Was wollen die Teilnehmer?	23
1.3 Bedarfsanalyse – Warum findet das Training statt?	28
1.4 Die Teilnehmergruppe – Wie setzt sie sich zusammen?	32
1.5 Das methodische Design und der Medieneinsatz	36
1.6 Der Trainer – Fit, pünktlich und motiviert beim Start	41
1.7 Der Rahmen des Trainings.....	44
Auf den Punkt gebracht: Das Fundament eines erfolgreichen Trainings.....	47

2. Die kommunikativen Basisfähigkeiten des Trainers 49

2.1 Hilfreiche Grundeinstellungen.....	52
2.2 Kontaktfähigkeit als Basis	57
2.3 Aktives Zuhören.....	60
2.4 Ich-Botschaften	64
2.5 Fragen zur Aktivierung	66
2.6 Moderationsfähigkeiten.....	72
2.7 Umgang mit Einwänden.....	75
2.8 Umgang mit Killerphrasen	78

2.9 Umgang mit Kritik.....	80
2.10 Umgang mit Angriffen	84
2.11 Fähigkeit zur Metakommunikation	88
2.12 Feedback geben.....	90
Auf den Punkt gebracht: Die kommunikativen Basisfähigkeiten des Trainers	93
3. Die Top Twelve der Herausforderungen	95
3.1 Basics im Umgang mit Störungen	98
3.2 Welches sind die Top Twelve?	107
3.3 Besserwisser (Top 1)	109
3.4 Seitengespräche (Top 2)	111
3.5 Mangelnde Motivation (Top 3).....	114
3.6 Störungen durch Handys (Top 4)	121
3.7 Technische Störung (Top 5)	123
3.8 Verspätete Teilnehmer (Top 6).....	125
3.9 Viele Fragen (Top 7).....	128
3.10 Störer (Top 8)	131
3.11 Mangelnde Konzentration (Top 9).....	133
3.12 Heterogene Gruppe (Top 10)	135
3.13 Kritische Fragen (Top 11)	137
3.14 Anzweifeln der Fachkompetenz (Top 12)	139
Auf den Punkt gebracht: Die Top Twelve der Herausforderungen	141
4. Lernprozesse reflektieren und steuern	143
4.1 Drei Lernprozesse im Training	146
4.2 Die Selbstreflexion des Trainers	152
4.3 Reflexionen mit der Gruppe	157
4.4 Gruppenprozesse beim Start.....	162
4.5 Den Start gestalten.....	168
4.6 Gruppenprozesse am Ende	176
4.7 Das Ende gestalten	177
Auf den Punkt gebracht: Lernprozesse reflektieren und steuern.....	183

5. Die Schatztruhe der Interventionen185

5.1 Gesprächsinterventionen (Du, Wir, Ich) 188

5.2 Konfliktinterventionen im Training..... 199

5.3 Kriseninterventionen (Open Staff, Fishbowl,
Neue Auftragsklärung, Seminarabbruch)..... 209

Auf den Punkt gebracht: Die Schatztruhe der
Interventionen..... 215

6. Hilfreiche psychologische Modelle217

6.1 Radikaler Konstruktivismus für Anfänger..... 219

6.2 Systemtheorie im Training 222

6.3 TA im Training 228

6.4 Gruppendynamik im Seminar 237

6.5 Das TZI-Modell 245

Auf den Punkt gebracht: Hilfreiche
psychologische Modelle 251

7. Die Skills der Profis.....253

7.1 Die Kunst des Reframings 255

7.2 Glaubenssätze und Meinungen verändern 261

7.3 Geschichten, Metaphern und Zitate 270

7.4 Systemische Fragen..... 273

Auf den Punkt gebracht: Die Skills der Profis 279

8. Widerstand im Training.....281

8.1 Was ist Widerstand? 283

8.2 Widerstände gegenüber dem Thema 287

8.3 Widerstände gegen eine Übung, Methode
oder das Setting 295

8.4 Widerstände gegenüber dem Trainer..... 303

8.5 Der Vorgesetzte im Training 305

Auf den Punkt gebracht: Widerstand im Training..... 309

9. Die Person des Trainers.....	311
9.1 Der Umgang mit Lampenfieber	314
9.2 Emotionale Intelligenz für Trainer	324
9.3 Der Umgang mit eigenen Gefühlen.....	328
9.4 Tipps für das Selbstbewusstsein.....	331
9.5 Gedanken der Gestalttherapie zum Selbstmanagement	334
9.6 Wahrnehmungsfähigkeit	337
9.7 Trainerrollen und Grundorientierungen	342
9.8 Entert(r)ainment oder Nachhaltigkeit?	347
9.9 Der charismatische Trainer.....	351
9.10 Tipps zur Selbstmotivation	354
9.11 Flow und Spaß statt Burnout	360
9.12 Die wichtigsten Soft Skills für Trainer	365
9.13 Wie kann ich mich als Trainer weiterbilden?	370
Auf den Punkt gebracht: Die Person des Trainers	373
Literaturverzeichnis	378
Stichwortverzeichnis	382