

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