

INHALT

Vorwort 13

Vorwort 15

Mein Magic-Moment oder
Erlebnis bringt Ergebnis 15

Einleitung 17

Vorwort des Autors 17

Teil 1:

Mein Plädoyer für unseren Beruf 25

Wer profitiert davon, wenn Sie Ihren Beruf als Trainer
richtig gut machen? 41

Die Evolution des Einflusses 45

Ziel, Sinn und Zweck:

Außergewöhnlicher Erfolg mit geringem Aufwand 48

 Wie Teilnehmende zu den drei Prozent
 der High Performer werden 48

Das WOW! unter der Lupe 61

 WOW! ist der natürliche Zustand
 am Anfang des Lebens 61

 Typische Kennzeichen und Merkmale
 von Magic Moments 63

| | |
|---|----|
| Kreieren Sie Ihre eigenen Magic Moments | 64 |
| Das WOW! ist dort, wo der Fokus ist | 65 |
| Dein Körper ist klüger als du | 66 |
| Intuition braucht ordentliche Struktur | 69 |
| Denken will gelernt sein | 71 |
| Lernen mit dem WOW!-Effekt | 72 |
| Das Tor zum Unbewussten ist ein Muskel | 75 |
| Die Welt ist Klang | 79 |
| Die große Macht der kleinen Worte | 82 |
| Kennen Sie alle Ihre Talente? | 84 |
| Talent ohne Engagement ist wie eine Rakete ohne Treibstoff | 88 |
| Grundbedingungen, um Fähigkeiten zu entwickeln | 89 |
| Motivation kann man nicht kaufen | 90 |
| Hinter jeder Fähigkeit steht eine Not | 91 |

Teil 2:

Der ganzheitliche Trainingsprozess 97

| | |
|--|-----|
| Der Trainingsprozess – die Landkarte für ganzheitliches Lehren und Lernen | 99 |
| Die vier Kernfähigkeiten im Umgang mit Menschen | 100 |
| Training ist professionelle Beziehungsarbeit! | 100 |
| Wissen ist Macht, Unwissen macht machtlos | 100 |
| Inspirationen, die sich lohnen! | 101 |
| Herausforderungen mutig meistern | 102 |
| Die Balance der vier Kernfähigkeiten | 102 |
| Ehe-Crash mit Schleudertrauma | 104 |

| | |
|---|-----|
| Die acht Phasen im Trainingsprozess | 106 |
| Phase 1 im Trainingsprozess: | |
| Glaubwürdigkeit und Enthusiasmus | 106 |
| Zeigen Sie, was Sie können! Können Sie, was Sie zeigen? | 107 |
| Sich als begeisterter Lerner zeigen | 109 |
| 11,60 Meter | 109 |
| Die eigene Rolle kennen und leben | 111 |
| Wer macht was in welcher Rolle | 113 |
| Bleibe echt und authentisch – ohne Fake und Maske | 114 |
| Lust an Leistung – Erotik und explodierende Kreativität | 116 |
| Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne | 119 |
| Phase 2 im Trainingsprozess: | |
| Psychologie, Methodik und Didaktik | 122 |
| Die Sache mit den Persönlichkeitstypen | 122 |
| 2001: Odysee im Denkraum | 124 |
| Liebe und Glück sind farbenfroh | 140 |
| Der Sweet Spot und Eskalation im Stress | 142 |
| Mythos Kreativität | 146 |
| 8 Senses: Die acht Sinne | 151 |
| Sinne und Sinnlichkeit | 155 |
| Nur so zum Spaß: Wir basteln uns ein heißes WOW! | 157 |
| Tod: Business as usual | 158 |
| Gnoring – die Stimme stimmen | 162 |
| Fünf Übungen mit dem WOW!-Effekt | 163 |
| Phase 3 im Trainingsprozess: | |
| Planung, Organisation und Vorbereitung | 169 |
| Die Sparversion | 169 |
| Das 1:1-Prinzip | 171 |
| Wie ich lernte, Filme zu machen | 172 |

| | |
|--|-----|
| Ziele und Wünsche vor dem Seminar | 174 |
| Wann wird ein Seminar ein WOW! für Teilnehmende? | 176 |
| Phase 4 im Trainingsprozess: | |
| Aufmerksamkeit, Absicht und Erlaubnis | 179 |
| Zeichnen Sie eine Roadmap Ihrer Weiterbildung. | 181 |
| Erlebnis bringt Ergebnis! | 183 |
| Machen Sie einen Goldenen Schnitt | 185 |
| Physik und Gruppendynamik | 186 |
| Wider die akademische Viertelstunde | 188 |
| Icebreaker 1: Wu wei – Das Nicht-Tun tun | 188 |
| Icebreaker 2: Verdeutlichen Sie die Relevanz des Trainings | 190 |
| Icebreaker 3: Wünsche, Ziele und konkrete Ergebnisse definieren | 191 |
| Icebreaker 4: Geheimes Projekt (Alternative zu 3) | 192 |
| Icebreaker 5: Erzählen Sie eine bewegende Geschichte | 193 |
| Icebreaker 6: Spielen Sie mit den Persönlichkeiten | 195 |
| Icebreaker 7: Die Forrest-Gump-Methode | 196 |
| Phase 5 im Trainingsprozess: | |
| Strukturen, Ursache und Wirkung | 199 |
| Turbo für das Lernen vom Vorbild | 199 |
| Über-Raschung: Das Phänomen Zeit | 201 |
| Zen und die Kunst, Gemüse zu schnippeln | 204 |
| Ursache und Wirkung | 207 |
| HOLON – Struktur zur ganzheitlichen Kommunikation | 211 |
| Holon 5: Wertschätzens Feedback geben | 214 |
| Holon 2: Probleme lösen mit dem Einwandler | 217 |
| Phase 6 im Trainingsprozess: | |
| Experimente, Kreativität und Übung | 220 |
| Jetzt wird es spannend! | 220 |

| | |
|---|-----|
| Fragen über Fragen | 225 |
| Transkript einer Demonstration innerhalb der Trainerausbildung | 228 |
| Verwertung dieser Demonstration | 236 |
| Können ist teurer als Wissen | 238 |
| Das Fragerundenspiel | 239 |
| Vom Kenner zum Könner | 244 |
| Heben Sie den Wortschatz | 247 |
| U.B.B.A: Der Unbeugbare Arm | 251 |
| Halbes Hemd macht Muskelprotze nass | 256 |
| Phase 7 im Trainingsprozess: | |
| Transfer, Umsetzung und Nachhaltigkeit | 260 |
| Mentoring und Coaching nach dem Kurs | 260 |
| Inspirieren zum proaktiven Tun | 261 |
| Verbindlichkeit in der Umsetzung | 262 |
| Lust als Triebkraft für jede Höchstleistung | 264 |
| Auf den Hund gekommen | 265 |
| Phase 8 im Trainingsprozess: | |
| Selbstreflexion und Integration | 271 |
| Bleiben Sie ein unzufriedener Anfänger | 271 |
| Erst Denken, dann machen | 273 |
| Scheitern macht gescheiter | 275 |
| Nach dem Training ist vor dem Training | 276 |
| Auf dem Gipfel ist es kühl und einsam | 277 |
| Mentor und Mentee | 278 |
| Sparring und Supervision | 278 |
| Trainer trainieren Trainer | 279 |
| Öffentliche Trainings | 279 |

Teil 3:

Tipps, Tricks, Tools und Zaubereien 281

Die 4-D-Methode 284

Die 4-D-Methode in der Phase 4:

Aufmerksamkeit, Absicht und Erlaubnis 288

Die Hantel 288

Hoberman Sphere 290

Matrjoschka 291

Besen 294

100 Spielfiguren 296

Einstellung versus Fähigkeiten 298

Die 4-D-Methode in der Phase 5:

Strukturen, Ursache und Wirkung 300

Blinder Fleck 300

Schlüssel und Schloss 301

Seilschwingen 303

Die 4-D-Methode in der Phase 6:

Experimente 305

PUZZLE 305

Die unmögliche Papierskulptur 308

Unterschrift mit links 309

Die 4-D-Methode in der Phase 7:

Transfer, Umsetzung und Nachhaltigkeit 310

Bonsai 310

Schaschlik-Spieße 312

Blutdruckmessgerät 313

Zeitver(sch)wendung 315

Zusammenfassung: Trainer sein mit dem WOW!-Effekt 322

| | |
|---|-----|
| Was die Astrofotografie mit dem Trainerberuf gemeinsam hat | 323 |
| Nichts für Couch-Potatoes: Die Astrofotografie | 324 |
| Nichts für Couch-Potatoes: Der Trainerberuf | 324 |

Teil 4:

Effizienz und Effektivität in der Weiterbildung 329

| | |
|---|-----|
| Nichtschwimmer auf dem 10-Meter-Brett | 334 |
| Wenn es eng wird im Markt | 335 |
| Schwarmintelligenz: Schaffen Sie Spielräume für kreative Experimente | 337 |
| Das Beste aus zwei Welten: Externe und interne Trainer | 339 |
| Sind Mitarbeiter Objekte oder Subjekte? | 340 |
| Geben Sie den Abteilungen die Ressourcen, die es braucht | 341 |
| Der Dolchstoß von oben | 342 |
| Wenn der CEO die Richtung wechselt | 343 |
| Setzen Sie hohe Standards | 346 |
| Bauanleitung für Ihr WOW! im Unternehmen | 347 |

Epilog 351

| | |
|--|-----|
| Kein Märchen: Vom Bettelmann zum König | 351 |
| Dank | 361 |