

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>
<b>➤ 01 Einführung</b>	<b>17</b>
<b>Kapitel 1: Weißer Gürtel (Ku-kyù). Der Weg zum Dojo</b>	<b>18</b>
Be Water my Friend – eine Einführung	18
Einfache Seminare kann ja jeder!	19
Ein wundervoller Beruf	20
Ich sage Ihnen nicht, wie es geht	21
Erkennen und entwickeln Sie Ihren eigenen unverkennbaren Trainerstil	24
Zu diesem Buch	25
<b>Kapitel 2: Weiß-gelber Gürtel (Hachi-kyù).</b>	
<b>Woran Seminare scheitern</b>	<b>28</b>
Wie und woran Sie potenzielle Störungen frühzeitig erkennen	28
Zur Genese schwieriger Seminarsituationen	28
Mögliche Störquellen	29
Wahrnehmung von Störungen im Seminar	43
Bewertung der Störungen	52
Ressourcen zur Behebung der Störung	62
<b>➤ 02 Vorbereiten</b>	<b>65</b>
<b>Kapitel 3: Gelber Gürtel (Schichi-kyù).</b>	
<b>Gelassen sein, gelassen bleiben</b>	<b>66</b>
Wie Sie sich körperlich und mental auf schwierige Seminare vorbereiten	66
Die Physis des souveränen Trainers	68
Die Psyche des souveränen Trainers	73
Was tun bei Lampenfieber?	89
Das Anti-Lampenfieber-Programm	91

<b>Kapitel 4: Gelb-oranger Gürtel (Roku-kyù). Orte des Schreckens</b>	<b>94</b>
Wie Sie am Seminarort optimale Trainingsbedingungen schaffen	94
Der Trainer als Inneneinrichter	94
Wegweiser im Hotel	95
Persönliche auf den Zimmern	96
Give-aways	96
Bestuhlung	97
Das »Herzlich willkommen«-Plakat	101
Blickfang im Eingang	102
Pausenlandschaften	103
Catch-Station	105
Getränke im Raum	106
Luft und Temperatur	106
Licht	107
Duft	108
Technik	109
Material und Ausstattung	110

## ➤ 03 Eröffnen 111

<b>Kapitel 5: Oranger Gürtel (Go-kyù). Die Magie der Eröffnung</b>	<b>112</b>
Wie Sie von Anfang an Akzeptanz und Anerkennung Ihrer Teilnehmer erobern	112
Small Talk	112
Namen lernen	114
Die Macht der Musik	115
Den Startschuss geben	120
Stichwort: Anmoderation	121
Wertschätzung, Anerkennung, Respekt	124
I don't come here with all the answers!	128
Körpersprache in der Eröffnung	128
Dank	131
Auf Preise hinweisen	132
Bezugnahme	133
Ich bin wie ihr – Übereinstimmungen markieren	134
Methodische Vorwegnahmen	137

Affirmationen	138
Selbsteinbringung	139
Amuse-Gueule	140
Agenda	141
Organisatorisches	143
Vorstellungsrunden	143
<b>Kapitel 6: Orange-grüner Gürtel (Shi-kyù). »Ich weiß gar nicht, was ich hier eigentlich soll!«</b>	<b>144</b>
Wie Sie negative Grundhaltungen Ihrer Teilnehmer gleich zu Beginn erkennen und behandeln	144
Gedankenlesen	147
Wer hat schon mal ...?	148
Erwartungen abfragen	151
<b>Kapitel 7: Grüner Gürtel (San-kyù). Ein Spiel braucht Spielregeln!</b>	<b>155</b>
Welche Vereinbarungen Ihnen und Ihren Teilnehmern zu einem störungsfreien Ablauf verhelfen	155
Spielregeln werden vereinbart, nicht befohlen	155
Welche Spielregeln brauchen Sie für Ihre eigenen Seminare	181
Was tun, wenn sich Teilnehmer nicht an vereinbarte Spielregeln halten?	182
<b>➤ 04 Steuern</b>	<b>185</b>
<b>Kapitel 8: Blauer Gürtel (Ni-kyù). Dramaturgie statt Drama!</b>	<b>186</b>
Wie Sie Störungen durch eine passende Auswahl an Lehrmethoden vorbeugen und sie beherrschen	186
Methoden-Misfits	186
Ein paar Grundsätze zur Anwendung einer Lernmethode	188
Ihr Methodenkoffer im Ni-kyù	193
<b>Kapitel 9: Brauner Gürtel (Ichi-kyù).</b>	
<b>Überzeugend argumentieren</b>	<b>226</b>
Wie Sie Ihre Seminarinhalte auf solide Füße stellen	222
Argumente, die Widerstände heraufbeschwören	227
Argumentation, die funktioniert	233

<b>Kapitel 10: Schwarzer Gürtel (Sho-dan). Die Praxis sieht ganz anders aus!</b>	<b>237</b>
Wie Sie inhaltlichen und persönlichen Angriffen schlagfertig und überzeugend begegnen	237
Freuen Sie sich über Einwände!	237
Die Haltung des friedvollen Trainers	240
Die Fälle des Prof. Dr. med. Schmoller	247
Lernen von Dr. Singer	260
Record, Return, Release! – Die Strategie der Einwandbehandlung im Seminar	262
Suche die Tür! Finde die Tür! Öffne sie ... und geh hindurch!	272
Umlenken	278
Musterbrechung	280
<b>➤ 05 Anwenden</b>	<b>283</b>
<b>Kapitel 11: Schwarzer Gürtel (Ni-dan). Scherzkeks, Wadenbeißer &amp; Co.</b>	<b>284</b>
Wie Sie die Kraft dominanter Teilnehmer für Ihre Seminarziele nutzen	284
Toxische Typen	284
<b>Kapitel 12: Schwarzer Gürtel (San-dan). Wider Schläfrigkeit und Fressnarkose</b>	<b>308</b>
Wie Sie müden, abgelenkten und zurückhaltenden Teilnehmern Beine machen	308
Gründe für das Schweigen	309
Sekundärprozesse integrieren	318
<b>Kapitel 13: Schwarzer Gürtel (Yon-dan). Härtefälle</b>	<b>323</b>
Wie man schwierige Seminare beendet und wann man einen Teilnehmer rausschmeißt!	323
Wann und wie man einen Teilnehmer rausschmeißt!	323
Wann und wie man als Trainer ein Seminar abbricht	325
Don't eat yellow snow!	328

<b>➤ 06 Verarbeiten</b>	<b>331</b>
<b>Kapitel 14: Schwarzer Gürtel (Go-dan). Die Asche aushusten</b>	<b>332</b>
Wie Sie nach Katastrophenseminaren schnell wieder fit werden	<b>332</b>
Get over it! – Die Gnade des Vergessens	<b>333</b>
Abschied und Zurücklassen	<b>335</b>
Physis	<b>337</b>
Hühnersuppe für die Seele	<b>338</b>
Umgang mit nachträglichen kritischen Feedbacks	<b>338</b>
Richtigstellungen	<b>341</b>
Kausalattribution – Zuordnung des Misserfolges	<b>342</b>
Metaphern und Identitäten	<b>343</b>
Stimmen im Kopf	<b>344</b>
Innere Schreckensbilder und -filme	<b>345</b>
Nachträgliches Umbewerten schwieriger Teilnehmer	<b>346</b>
Das Gespräch mit Trainerkollegen und Freunden	<b>349</b>
Balance und Stabilität im übrigen Leben	<b>350</b>
Coaching und Supervision	<b>351</b>
Auszeiten	<b>353</b>
Erholungs- und Erfrischungsseminare	<b>355</b>
<b>➤ 07 Anhang</b>	<b>357</b>
<b>Epilog</b>	<b>358</b>
<b>Postulate</b>	<b>360</b>
<b>Präventionen</b>	<b>362</b>
<b>Interventionen</b>	<b>366</b>
<b>Regenerationen</b>	<b>371</b>
<b>Katalog Seminareinwände</b>	<b>374</b>
<b>Dank</b>	<b>378</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>382</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>382</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>389</b>
<b>Personenverzeichnis</b>	<b>394</b>