

Inhaltsverzeichnis

Dank	09
Damit Sie wissen, worauf Sie sich hier einlassen...	10

01 Die Lernarbeit

Die Situation

Lernsituationen	14
Lernarbeit so oder so?	15
Trainer A wird beraten, oder: Was Erwachsenenbildung mit Jagen zu tun hat	17
Kennen Sie die schon?	
Acht Leitbegriffe aus der modernen Didaktik	18
Erinnern Sie sich an die Lernsituationen vom Anfang?	
So wird etwas für Erwachsene daraus!	20

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Trainer sind zu oft mit sich beschäftigt	27
Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Zwiespalt: »Will ich so bleiben oder will ich mich ändern?«	28
Teilnehmende als selbstbewusste Erwachsene: »Ist das Thema auch mein Thema?«	30
Teilnehmende als kritische Kunden: »Kann ich das brauchen?«	34

Die Leiterinnen und Leiter

Irrationale Erwartungen von Trainern	36
Die heimlichen Drehbücher von Trainern	36
Die Arbeitsfähigkeit sichern	41
Nicht der Trainer, sondern das Thema muss leuchten	45
Dem Burnout zuvorkommen: Arbeit am Trainer-Ich	46

02 Die wichtigsten Methoden

Der Lehrvortrag

Besondere Kennzeichen: Es redet nur einer!	50
Die Situation der Beteiligten: Fließbandarbeiter	50
Was ist die Methode wert? Da fehlt etwas!	52
Tipps für den Lehrvortrag: Schließe Freundschaft mit den Gehirnen deiner Zuhörer!	52
Vortragstechnik	60

Das Lehrgespräch

Besondere Kennzeichen: Nicht Fisch, nicht Fleisch	64
Beispiel: Ein Lehrgespräch, bei dem der Kursleiter ins Schwitzen kommt	64
Die Situation der Beteiligten: Quizmaster und Kandidaten	65
Was ist die Methode wert? Nur zweite Wahl	67
Tipps für das Lehrgespräch: Bin ich neugierig?	68

Die Murmelgruppe

Besondere Kennzeichen: Hier Lehre, dort Gespräch	76
Die Situation der Beteiligten: In Ruhe zuhören, in Ruhe arbeiten	77
Was ist die Methode wert? Gut gekaut ist halb verdaut!	78
Tipps für die Murmelgruppe: Das Menü planen	79

Der Vortrag mit Projektor oder Beamer

Besondere Kennzeichen: Echo oder Reißverschluss	82
Die Situation der Beteiligten: Multicodierung und Bild-Text-Schere	86
Was ist die Methode wert? Multimedia für jeden Tag	89
Tipps für den Folienvortrag: Ehret die Folien!	90

Das Rollenspiel

Besondere Kennzeichen: »Faction« statt »Facts«	98
Die Situation der Beteiligten: Sehen und gesehen werden	103
Was ist die Methode wert? Prädikat: »Besonders wertvoll!«	105
Tipps für das Rollenspiel: Lasst das Leben herein!	106
Der Änderungsdialog: Ein Exkurs für Trainer die es genauer wissen wollen	117
Preisfrage für Coaches: »Wie bringe ich jemand dazu, sich ändern zu wollen?«	121

Die Gruppenarbeit

Besondere Kennzeichen: Gemeinsam ohne Trainer	126
Die Situation der Beteiligten: ich, du, wir	127
Was ist die Methode wert? Man kommt einander näher	129
Tipps für die Gruppenarbeit: Das Ergebnis sind wir!	129

03 Die wichtigsten Medien

Overheadprojektor und Beamer **138**

Flipchart

Beispiel: Gruppenarbeit mit dem Flipchart	139
Mit dem Flipchart arbeiten: Die Zeitung an der Wand	140
Besondere Tipps: Vom Schreiben bis zum Abreißen	141

Pinnwand

Mit der Pinnwand arbeiten: Kartenspiel und Nadelkissen	144
Erstes Beispiel: Kartenabfrage in der traditionellen Version	145
Kartenabfrage in der modernen Version	146
Pinnwand und Karten zur Vortragsbegleitung	147
Pinnwand und Karten, um Wissen zu testen	148
Pinnwand und Karten als »Blitzlicht«	149
Pinnwand und Karten als Speicher und Wandzeitung	149
Besondere Tipps: Zack-Zack!	151

Audio-CDs

Beispiel: Audio-CDs vor dem Seminar	153
Mit Audio-CDs arbeiten: Kopfkino	153
Besondere Tipps: Man höre und staune!	154

Video

Beispiel: Ein Trainingsvideo	156
Mit Videos arbeiten: Pantoffelkino?	156
Besondere Tipps: Keine Videoshow!	159
Alleskönner interaktives Whiteboard	160

Lernsoftware und Internet

Beispiel: Fachtraining mit Lernsoftware	161
Beispiel: Netzbasiertes Lernen	162
Lernen mit Computer und Internet: Trainer müssen sich darauf einstellen	162
Lernsoftware: Welche Typen gibt es?	163
Netzbasiertes Lernen: Mit oder ohne Trainer?	165
Kommen die Medien, gehen die Trainer?	168
Tipps für Trainer und Kursleiter, die sich auf die Zukunft freuen	169

04 Den Prozess gestalten

Symbole

Beispiel: Eine Trainerin inszeniert den Seminarraum	172
Die Kraft der Symbole	172

Spiele

Spielgewinne und gewinnende Spiele	179
Spielverderber	188

Krisen

Störfälle: Schon erlebt?	189
Was stört? Was ist gestört?	190
Unter Druck machen auch Trainer Fehler	192
Professionell intervenieren: eine Checkliste als Krisenhelfer	194
Stumme Interventionen	201
Jede Krise ist ein Test für den Trainer. Drei Tipps, damit Sie ihn bestehen!	202

Schluss 205

Zitierte Literatur	206
Bildnachweis	207
Stichwortverzeichnis	208

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Methoden als Ereignis: Vom Praxisbeispiel zum Ziel des Buches	9
Am Anfang. Eine Szenenfolge	10
Methoden als »helfende Verfahrensweisen«	13
Ziel, Aufbau und Weg dieses Buches	16

Kapitel 2

Methoden in der Anwendung: Ein Praxisbeispiel	21
Das Ganze und die Teile	22
Methoden und Gruppe	23
Methoden und Leitung	26
Methoden und Ziele	30
Methoden und Inhalt	32
Methoden und Rahmenbedingungen	32
Methoden und Institution	34
Balance und Bewegung	35

Kapitel 3

Methoden im Wechselbezug: Einflussfaktoren	39
Methoden und Gruppe	41
Zielgruppe	41
Teilnehmende	48
Schlussfolgerungen: Mit Vorsicht fordern	51
Methoden und Leitung	54
Einflüsse bei der Auswahl der Methoden	56
Einflüsse bei der Durchführung von Methoden	57
Leiten als Frau oder Mann – Der Gender-Aspekt	62
Schlussfolgerungen: Selbstwahrnehmung üben	62
Methoden und Ziele	65
Methoden und Inhalte	73

Methoden und Rahmenbedingungen	80
Veranstaltungsform	80
Organisatorisch-technische Bedingungen	86
Methoden und Institution	99
Ausblick: Den Zusammenhang gestalten	104

Kapitel 4

Methoden im Zusammenhang:

Entscheidungs- und Anwendungsbereiche	107
Entscheidungshilfen für die Auswahl	108
Darstellung von Methoden	111
Einzelne Methoden	113
»Miteinander beginnen«: Methoden zur Erleichterung von Anfang und Einstieg	113
Partnerinterview und Partnernovstellung	115
Vorstellungsruppen mit inhaltlichem Zentrum	122
Erwartungsinventar	124
Geleitete Fantasie: »Mein Weg hierher«	126
Passfoto	128
Fließender Anfang	130
»Etwas lernen und erfahren«: Methoden zur Erschließung von Inhalten	132
Kleingruppenarbeit	133
Methoden mit darbietendem Charakter	139
Vortrag/Referat und Kurzvortrag/Kurzreferat	140
Impulsreferat	144
Sandwich-Methode	146
Podiumsdiskussion	149
Sachverständigenbefragung	153
Lehrgespräch	156
Stofforientierte Methoden	158
Einzelarbeit	159
Arbeit mit Texten	161
Brainstorming (»Gedankensturm«)	163
Situationsvorgabe mit Fragestellungen	165
Fallarbeit	168
Kommunikativ akzentuierte Methoden	171
Diskussion/Rundgespräch	172

Pro und Kontra	179
Angefangene Sätze vollenden (Graffiti/Onkel-Otto-Zettel)	182
Innenkreis – Außenkreis (Aquarium)	185
Gestalterisch akzentuierte Methoden	188
Arbeit mit Fotos oder Bildern	189
Bildlich gestalten	193
Collage	195
Texte schreiben	197
Meditativ akzentuierte Methoden	199
Metapher-Meditation	200
Fantasie-Reise	202
Spielerisch akzentuierte Methoden	205
Pantomime und Lebendes Bild	206
Rollenspiel	212
Planspiel	216
»Festhalten und vergewissern«: Methoden zur Ergebnissicherung und -vermittlung	218
Zettelwand	219
Ergebnissicherung	224
Mix-Gruppen	227
Marktplatz	229
»Zusammenkommen und bleiben«: Methoden zum Entwickeln von Beteiligung und Gruppenzusammenhang	231
Gruppenbildung Zufalls- und Wahlgruppen	232
Wachsende Gruppe	235
Blitzlicht	237
Motorinspektion	239
»Zurückschauen und weitergehen«: Methoden zur Auswertung und Nacharbeit	241
Bilanz-Frage	242
Auswertung, Nacharbeit	244
Kollegiale Beratung	248
Arbeitsaufträge und Ansagen	250
Schlusswort	253
Literaturhinweise	254
Alphabetisches Methodenverzeichnis	259

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
---------------	---

Grundlagen

Seminar, Training, Schulung ... – Alles dasselbe?.....	12
Fünf Basics beim Erwachsenenlernen.....	15
Tipps aus der Wissenschaft – ein Interview	18
Trainerverhalten ist Modell	25

Trainer-Leben

Der gute Trainer	28
Das erste Training	31
Das »letzte« Training.....	36
Tipps zur Entwicklung.....	42
Seriosität, Inszenierung und Lernerfolg.....	48

Lernstrategien

Von der Sachlogik zur Lernlogik.....	54
Erlebnislernen ohne Hochseilgarten	56
Von der Ich-Rhetorik zur Du-Rhetorik	59
»Doppeldecker« sparen Zeit!	61
Paradoxe Lernstrategien	63

Der Trainer und die Gruppe

Kontaktautobahn: Der Blick in die Augen.....	66
Selbst gemachte Störungen.....	68
Trainer Pet und Trainer's Enemy.....	70
Zu zweit ist nicht immer einfach!	72
Ein »fauler« Trainer ist ein guter Trainer!.....	74
Kleinigkeiten für die Stimmung.....	79

Vorbereitung und Planung

Erwartungsabfrage per E-Mail	86
Lernziele praxistauglich!	89
Affektive Lernziele raus aus der Stiefkind-Ecke!	93
Trainerleitfäden in Tabellenform	97
Kreativ planen!	103

Methoden

Ein gut gefüllter Werkzeugkasten	106
Lehrvorträge frontal – ja bitte!	108
Zehn Tipps zur Aktivierung beim Vortrag	111
Anleitung zum Unglücklichsein mit Gruppenarbeiten – Zehn Spezialtipps	115
So kommen Arbeitsergebnisse von Kleingruppen ins Plenum	117
Lernen durch Lehren	122
Tipps für Paukstoff	126
Das Lernen lehren	129
Kartenordnen ohne Kartenabfrage	132
Lernzirkel	134
Storytelling: Geschichten didaktisch zuspitzen!	140
Eine Maschine für Rollenspiele	144
Energizer mit Themen- und Firmenbezug!	145

Medien

Liebeserklärung an die Pinnwand	150
Langzeitmedien wirken intensiver!	152
Der PowerPoint-Knigge	155
Die kleine Malschule	160
Mini-Handouts	165
Laserpointer: Nein!	169

Seminarschluss und danach

Meine Lieblingsschlüsse	172
Ein Lanze für Feedbackbögen	178
Protokolle – Nutzen für Teilnehmer und Trainer!	182
Protokolltipps	185
Prüfungstipps	188

Trainings im Ausland

Ins Reisgepäck: Offenheit und Respekt.....	194
Don't be afraid of running trainings in foreign languages!	197
Glossare für Fachbegriffe.....	198
Mit Dolmetscher	200
Lernkulturen verändern oder sich anpassen?	205

Tipp-Fundgrube

Für eine Renaissance des Mitschreibens	212
Tipps zur Vermeidung von Konkurrenz	216
Sitzordnung: Gestalten statt hinnehmen!	219
Was Sie lieber nicht sagen sollten	224
Wege aus dem Mittagsloch	226
Materialtipps	231
Kampf dem »Time-Eating-Tiger«!	235
Literaturverzeichnis	238



INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	12
1 Der Seminarbeginn	
Wichtiges vor Beginn	16
Ankommen in der Gruppe, Centering	22
Kontakt herstellen und einander kennenlernen	24
Kleingruppen bilden	43
Desuggestion und Affirmation	46
2 In der Pause	
Bewegungs- und Lockerungsspiele	54
Übungen und Sportgeräte	55
Bewegungsspiele drinnen oder draußen	58
Bewegungsspiele im Freien	63
Bewegungsspiele im Raum	70
Fitness	72
3 Nach der Pause	
Spieler sein	88
Aktivierung, Energieaufbau	90
Konzentration	93
4 Lernspiele	
Spiel und Erholung: unerlässlich für die Gesundheit der Kinder	112
Selbstgemachtes	115
Puzzles	125
Schreibspiele	130
Lerntransfer	145
Gedächtnistraining	152



INHALTSVERZEICHNIS

5 Kreativspiele	
Erinnern und Vergessen	164
Schreiben	167
Gestalten	173
6 Konzentration	
Konzentration trainieren	176
Atmen	179
Visualisieren	183
Brain Gym	188
Wahrnehmungsübungen	195
Selbsterfahrung	205
7 Entspannung	
Antistressübungen, Entspannung, Fantasiereisen	214
8 Kommunikation	
Verbale und nonverbale Kommunikation	226
Kooperation, Teamarbeit, Lösen von Konflikten	255
9 Mit Musik geht alles besser	
Rhythmisches Gehen, begleitende Musik	263
10 Am Ende eines Seminartages	
Integration	269
Spiele am Abend: Knobeleyen, Nonsense	272
11 Das Seminarende	
Feedback	281
Abschied	286
Nachwort	288
Anhang	
Lösungen	290
Empfehlungen	294
Literaturverzeichnis	295