

Inhaltsverzeichnis

Vorneweg	12
Warum Sie dieses Buch lesen	12
850 Methoden im Test	12
Wie haben wir gefiltert?	13
Was ist anders an diesem Buch?	13
Vorwort zur 2. Auflage	14

Active Training: So geht es!

Lassen Sie die Teilnehmer aktiv werden	16
Verwöhnte Teilnehmer?	16
Was Trainer falsch machen können, wenn sie Teilnehmer aktivieren	16
Accelerated Learning	18
»Warum mache ich als Trainer so viel selbst?«	20
Anregungen für die Teilnehmeraktivierung	21
Und wenn Teilnehmer trotzdem nicht wollen?	22



Anstelle von Standardmethoden etwas anderes einsetzen	25
Murmelgruppenmethode statt Lehrgespräch	25
Expertenbefragung statt Lehrvortrag	26
Archäologenkongress statt Pauken mit Texten	29
Eier legen statt Redeschlacht	31

Papier

Moderationskarten: farbig und robust	35
Beispiele für den Einsatz bei Active Training	35
Ideen für weitere Einsatzmöglichkeiten	36
Papier im Trainingseinsatz	38
Papier in Ritualen	38
Wenn Papier fliegt	38

6 Inhaltsverzeichnis

Papier für Requisiten	39
Papier lebt!	40



Methoden und Übungen

Luftpost	41
Jobkarten	42
Hausbriefkasten	44
Häuptlingsfedern	46
Kartenständer	49
Das Haar in der Suppe	52
Das unmögliche Gebilde	54
Aasgeier und Trüffelschwein	56
Abfragen mit Aktion	59
Schneeballschlacht	61
Rückenpost	63
Wir gründen ein Unternehmen	65
Tomaten auf den Augen	67
Das fehlende Stück	68
Schneeflocke	70
Wer bin ich?	72
Vorstellung mit Vorlage	74
Tischtuch-Protokoll	76
Überraschungsfragen	78
Was fehlt?	80
Wer ist das denn?	81
Wandernde Fragen	83
Ich schreib' dir einen Brief	85
Hand zeichnen	88

Dinge

Objekte einmal ganz anders	93
Beispiele für den Einsatz bei Active Training	93
Weitere Ideen	94
Gegenstände schalten die Sinne ein!	95
Achtsamkeit, nicht nur für Zen-Anhänger	95
Dinge sagen mehr als Worte	97
Inspirierende Dinge	98
Sammeln Sie Gegenstände	99



Zum Verzweifeln	100
Ein Gegenstand findet mich	103



Trainingswürfel	105
Bevor der Finger brennt	107
Das fliegende Ei	109
Knetübung	111
Der Münzentrick	114
Das Schachtelwunder	115
Wer hat das Mikrofon?	117
Nichts gesehen	120
Taschentheater	122
Glückskekse	125
Die verflixten Dreiecke	126
Zauberglas	127
Zollstock mit Tücken	129
Waagschale	131
Es grünt!	134
Geldvermehrung	136
Strohhalme und Kartoffel	138

Seil, Schnur und Faden

Hält es?	143
Beispiele für den Einsatz bei Active Training	143
Seile erinnern an Erfahrungen	144
Eine Seilgeschichte zum Vorlesen	145



Wäscheleine	147
Knoten mit Inhalt	148
Das Unterstützer-Netz	150
Roter Faden	153
Das Seil reicht nicht für alle	155
Die Seilbrücke	158
Redeschnur	161

Stühle

Ein Stuhl ist mehr als eine Sitzfläche	165
Stuhl und Körper	165
Stuhl und Raum	167

8 Inhaltsverzeichnis

Beispiele für den Einsatz bei Active Training.....	168
Der leere Stuhl	168
Der Stuhl ist heiß!	169



Stühle rücken	171
Quasselliege	173
Chaos	176
Trainings-Karussell	178
Seminarberater	180
Telefonbefragung	182
Eier kochen	184
Kippstuhl	186
Tankstelle	188
Der magische Stuhl	190

Figuren

Wie Figuren lebendig werden	195
Mein Seminar ist doch kein Kindergeburtstag!	195
So nicht	196
Wo bekomme ich die Figuren her?	196
Einige Tipps für den Umgang mit einer Fingerpuppe oder Figur	197
Figuren als Stellvertreter für Personen	198
Lustige Figuren	198
Wie funktioniert Bauchreden?	199



Sag's durch die Puppe!	200
Der Zoo	202
Intimus	205
Figurenkabinett®	206

Körper

Körper: ein fast vergessenes Medium	211
Bleib mir vom Leib!	211
Beispiele für den Einsatz beim Active Training	213
Körper und Gefühle	214
Der Körper des Trainers	215
Anfassen oder Finger weg?	217



Stimme verloren	218
Sommergewitter	221
Kurz zu lang	223
Die da oben	225
Lebender Katalog	227
Ich bin ein Baum	229
Ballberührung	231
Schockgefroren	233
Macht des Geistes	235
Kreise ziehen	237

Raum

Umgebung, Terrain, Revier	241
Dem Raum Bedeutung geben	243
Raumteiler	244
Wände	244
Beispiele für den Einsatz bei Active Training	245



Hier stehe ich!	246
4 Ecken	250
Begrüßungs-Kugellager	253
Promi und Networker	255
Ferngesteuert	258
Innere Uhr	260
Krokodilfluss überqueren	262
Zukunftsspaziergang	264
Lauscher an der Wand	266
Der sprechende Abstand	269

Fantasie

Fantasie öffnet Türen im Kopf	273
Beispiele für den Einsatz bei Active Training	273
Kopf kino und Gehirn	274
Fantasie als Möglichkeitssinn	274
Fantasie und Ziele: »Wo will ich hin?«	275
Fantasie sichtbar machen	275
Wem liegt Fantasie?	276

10 Inhaltsverzeichnis



Der Fremde	278
Wortkarg	280
Die Fee	282
Gedanken lesen	284
Konferenz inneres Team	287
Das Geheimnis der Namen	290
Schnur kreativ	293
Alles in einem Satz	295
Roboter und Chefs	297
Schon daheim	299
Batterie aufladen	301
Typisch wir!	303
Flusslauf	305
Schutzensel	307

Geschichten

Die Kraft einer guten Geschichte	311
Geschichten brauchen Zeit	313
Atmosphäre	313
Wie finde ich gute Geschichten?	314
Story Telling	314
Unternehmenstheater	315



Seminargeschichten	316
Mini-Mysteries	319
Brainjogging	321
Der Bücherwurm	325

Bilder, Musik und Sound

Bildkarten	328
Der Einsatz von Bildkarten	328
Musik und Sound	331
Entspanntes Ankommen	331
Signal für Pausenzeiten	331
Lockere Arbeitsphasen	332
Liedtexte als Themeneinleitung	332
Inszenierung und Dramaturgie	332

Hinterher

Wann fangen Sie an? 336

Der innere Schweinehund 336

Wie können Sie sich mit Ihrem inneren Schweinehund einigen? 338

Wozu passt welche Methode? 340

Literaturverzeichnis 353

Die Ideengeber 354