



INHALT

01

SOUVERÄN SEIN

16

1.	Innere Stärke	18
1.1.	Hier und Jetzt	20
1.2.	Achtsamkeit	22
1.2.1.	Gedanken und Emotionen	23
1.2.2.	Resilienz und Mentale Flexibilität	26
1.2.3.	Selbstwirksamkeit	28
1.2.4.	Fehlerkultur	30
1.2.5.	Ruheinseln	32
2.	Äußere Präsenz	34
2.1.	Körperhaltung	34
2.1.1.	Richtiger Stand	35
2.1.2.	Umgang mit den Händen	36
2.1.3.	Präsenz im Sitzen	37
2.2.	Stimme	37
2.2.1.	Eigener Klang	37
2.2.2.	Stimmbalance	38
2.2.3.	Dialekt, Aussprache, Klarheit	40
2.3.	Körperinszenierung	41
2.4.	Spiegelneuronen	42

1.	Kernaufgaben als Trainer:innen	48
1.1.	Präsentieren	49
1.2.	Motivieren	50
1.3.	Stärken stärken	52
1.4.	Coachen	54
1.5.	Konflikte lösen	54
2.	Non-verbale und verbale Auftrittstechniken	56
2.1.	Blickkontakt	56
2.2.	Positionierung im Raum	57
2.3.	Die Black-Taste	59
2.4.	Sprechpausen	60
2.5.	Inszenieren	61
2.6.	Visuelles Storytelling	62
2.6.1.	Sketchnoting	63
2.6.2.	Handlettering	65
2.6.3.	Mindmapping	65
3.	Lehrmaterialien	67
3.1.	Präsentations- und Visualisierungsmedien	67
3.1.1.	Präsentationsfolien	67
3.1.2.	Flipchart	68
3.1.3.	Whiteboard	70
3.1.4.	Anschauungsmaterial	72
3.2.	Schulungsunterlagen	73
3.3.	Layout und Gestaltungsmöglichkeiten	75
3.3.1.	Reduktion	76
3.3.2.	Lesbarkeit	76
3.3.3.	Farbwahl	77
3.3.4.	Grafische Grundelemente	79
4.	Lehrmethoden und Sozialformen	80

03-06 SOUVERÄN KONZIPIEREN Der Weg zum Schulungskonzept **84**

03 SOUVERÄN KONZIPIEREN Schulungsrahmen **90**

1.	Schulungstitel	92
2.	Zielgruppe	93
2.1.	Vorwissen	94
2.2.	Diversität	95
2.3.	Beziehung	96
2.4.	Gruppengröße	97
3.	Schulungsort und Equipment	98
4.	Schulungszeit	101
5.	Inhaltliche und methodische Vorbereitung	102
6.	Künstliche Intelligenz als Impulsgeberin	103

04 SOUVERÄN KONZIPIEREN Schulungsstart **106**

1.	Eintreffen und informeller Start	108
2.	Beginn	113
2.1.	Offizielle Begrüßung	113
2.2.	Kennenlernen	115
2.3.	Ziele	116
2.4.	Module und Inhalte	119
2.5.	Organisatorisches	123
2.6.	Schulungsregeln	125

1.	Aufbau und Ausgestaltung der Lernmodule	134
1.1.	Inhaltlicher Einstieg	134
1.1.1.	Der vorwissen-aktivierende Einstieg	135
1.1.2.	Storytelling als Einstieg	136
1.1.3.	Der fragend-entwickelnde Einstieg	137
1.1.4.	Der Originalgegenstand als Einstieg	138
1.1.5.	Der experimentelle und demonstrierende Einstieg	139
1.1.6.	Die Video- oder Audiosequenz als Einstieg	142
1.1.7.	Concept Cartoon oder Karikatur als Einstieg	143
1.2.	Inhaltlicher Kern	145
1.2.1.	Erklären	146
1.2.2.	Anwenden	148
1.2.3.	Zusammenfassen	151
1.3.	Inhaltliches Ende	155
1.3.1.	Rückblick und Lernertragssicherung	155
1.3.2.	Reflexion des persönlichen Lernerfolgs	156
1.3.3.	Ausblick	158
2.	Energizer und Cooldownner	158
2.1.	Stimmungsabfragen	160
2.2.	Klassische Methoden	161
2.2.1.	Bewegung	162
2.2.2.	Aktivierungs- und Koordinationsspiele	162
2.3.	Mental- und Achtsamkeitsübungen	164
2.3.1.	Niksen	165
2.3.2.	Embodiment-Elemente	165
2.3.3.	Gehirntraining	168
3.	Zeitmanagement	170

06 SOUVERÄN KONZIPIEREN

Schulungsende

174

1.	Abschließendes	176
2.	Feedback	177
2.1.	Feedback nehmen	178
2.2.	Feedback geben	182
3.	Offizielle Verabschiedung	186
4.	Informelles Ende	187
5.	Nachbereitung	188

07 SOUVERÄN LERNERFOLGE

SICHTBAR MACHEN

190

1.	Schriftliche Prüfungen	192
1.1.	Deckblatt bzw. Startseite	192
1.2.	Frage- bzw. Aufgabenformat	193
1.2.1.	Offenes Format	194
1.2.2.	Geschlossenes Format	194
1.3.	Aufgabentypen und Anforderungsniveaus	197
1.4.	Länge und Punkteverteilung	198
1.5.	Hilfsmittel	200
1.6.	Fachkundiges Feedback	200
1.7.	Korrektur	201
2.	Schriftliche Abgaben	205
2.1.	Zusammenfassung	206
2.2.	Recherchearbeit	207
2.3.	Reflexionsarbeit	208
2.4.	Beurteilung	209

3.	Mündliche Prüfungen	210
4.	Präsentationen	211
5.	Praktische Aufgaben	213
6.	Einsicht und Rückmeldung	215

08 SOUVERÄN REFLEKTIEREN 216

1.	Innerer Nachklang	218
2.	Neuroreflexion	222
3.	Inhaltliche Reflexion	225
4.	Stärken- und Wachstumsreflexion	227

Literatur 231
