Inhalt

Seite

Vorwort: Die Blechtrommel gehört an den Nagel (Jürgen Walter) 9
Einleitung: (Siegfried Greif, Anke Finger, Stephan Jerusel) 17

Teil 1: Grundlagen des Selbstorganisierten Lernens 25

Praktische Erfahrungen mit dem Konzept SoL 27
(Anke Finger, Siegfried Greif)

Aufgaben, Regeln und selbstorganisiertes Lernen.
Ein bißchen Theorie muß sein! 32
(Siegfried Greif)

Teil 2: Grundlegende Techniken und Methoden 57

1. Vorbereitung und Durchführung von Seminaren 60

Seminarplanung 61
Moderation 62
Rolle des Gruppenleiters 63
Diskussionsführung 64
Vereinfachte Kartentechnik 68
Kurzform zur Kartentechnik 70
Präsentation 72
Zeitplanung Kleingruppenarbeit 73

2. Problemlösen in Gruppen 75

Problemanalyse 77
Ziele definieren 78
Kreative Lösungen finden (Brainstorming) 79
Bewerten von Lösungen 80
Planung und Durchführung 82
Lösung, Ergebnisse präsentieren 83

3. Selbstbeobachtung in Gruppen 84

Einfache Selbstbeobachtung (Stufe 1) 86
Selbstbeobachtung mit STOPP-Zeichen (Stufe 2) 88
Selbstbeobachtung mit Coaching-Partnerschaft (Stufe 3) 90

Teil 3: Seminarvorbereitung 93

1. Planung von Seminaren 96

Angaben über die Zielgruppe 97
Seminarwerbung 98
Anschreiben 99
Seminarablaufplan 100

2. Materialvorbereitung 102

Projektmanagement 103
Vorbereitung einer Präsentation 106
Grobplanung einer Präsentation 108
Ergebnispräsentation 110
Foliengestaltung 112

3. Verlauf und Abschluß 113
Begrüßungsbandwurm 115
Lerntagebuch 117
Fragebogen zur Seminarbewertung 118

Teil 4: Individuelle Arbeits- und Lerntechniken, Entspannungs- und Körperübungen 121

1. Individuelle Lerntechniken 124
Schnellesetechnik 125
Arbeiten an Texten 127
Rationelle Textauswertung 128
Die SQ3R-Methode 130
Mind-Maps 132
Gedächtnistechniken 134

2. Entspannungs- und Körperübungen 136
Ausgleichsgymnastik für sitzende Tätigkeiten 139
Atemtechnik 144
Atem- und Muskelentspannung (progressive Relaxation) 146

Teil 5: Kreativitätstechniken 149
635-Methode 152
SNA-Technik 153
Synektik 154
Morphologischer Kasten 157
Metapher-Meditation 159

Teil 6: Kommunikation und Gruppendynamik 161
Blitzlicht 164
Kommunikationsregeln (Cohn) 165
Moderationstechnik 167
Kurzvortrag 169
Diskussionsleitung 170
Präsentationstabelle 171
Rollenspiel 173
PSEAL-Methode 175
Mind-Karten 177
Graffiti 179

Teil 7: Spaß und Spiele 181

Spiele für den Abend 183
Geistern 184
Meiern 185
Lexikonspiel 186
Fragebälle zuwerfen 187

Singen 188
Lieder 189

Kreativ ausdrücken und gestalten 190
Collage 191
Der Abfall-Mensch 192

Teil 8: Umsetzung und Transfer in die Praxis 193

Anwendungsvereinbarung 197
1. Stufe: Umsetzungsvereinbarung 199
2. Stufe: Umsetzungsvereinbarung mit Lernpartnerschaft 201

Teil 9: Individuelle Ergänzungen: Fachliche und spezielle Themen 205
Überstunden = Übelstunden 208
Seminarkonzept für Jugendliche 210
Arbeitstagung mit Anwendungsvereinbarungen 213
Seminarkonzept zum Thema »Berufsbildung heute« 216
»Mit Körpersprache Politik machen« 217