

## **INHALTSVERZEICHNIS**

1.	ERWACHSENENBILDUNG: STUDIUM UND AUSBILDUNG EINER EIGENSTÄNDIGEN PROFESSION	5
2.	THEORIEORIENTIERTE BAUSTEINE EINES KOMPETENZ- PROFILS	10
2.1	Baustein 1: Erwachsenengerechtes Lernen - gehirngerechtes Denken	10
2.2	Baustein 2: Suggestopädie und Superlearning	19
2.3	Baustein 3: Lernmotivation und Bedürfnis- struktur Erwachsener	23
2.4	Baustein 4: Neuere Theorien der Informations- verarbeitung	30
3.	HANDLUNGSORIENTIERTE BAUSTEINE EINES KOMPETENZPROFILS	38
3.1	Baustein 5: Kommunikative Kompetenz	38
3.2	Baustein 6: Didaktische Kompetenz	48
3.3	Baustein 7: Medienkompetenz und Visualisierung	57

4.	PLANUNGSORIENTIERTE BAUSTEINE EINES KOMPETENZPROFILS		65
4.1	Baustein 8:	Der Trainer - sein Auftrag und seine Ängste	65
4.2	Baustein 9:	Die Teilnehmer als erwachsene Lerner	72
4.3	Baustein 10:	Lernziele oder vorweggenommene Wirkungen	77
5.	SEMINARORIENTIERTE BAUSTEINE EINES KOMPETENZ-PROFILS		85
5.1	Baustein 11:	Ein Seminar beginnt - die Anfangssituation	85
5.2	Baustein 12:	Der Trainer setzt Maßstäbe	88
5.3	Baustein 13:	Methodisches Vorgehen	90
5.4	Baustein 14:	Das PITT-Modell	92
5.5	Baustein 15:	Die Lerngruppe und ihre Phasen	95
6.	INHALTSORIENTIERTE BAUSTEINE EINES KOMPETENZ-PROFILS: SEMINARENWICKLUNG UND SEMINARGESTALTUNG		102
6.1	Baustein 16:	Konzeption eines Streßseminars	102
6.2	Baustein 17:	Programmablauf und Tagesplanung	109
6.3	Baustein 18:	Zum Seminar	122

6.4	Baustein 19: Didaktische Materialien und Seminartexte	125
6.4.1	Verspannungstest - Entspannungübung	126
6.4.2	Streß-Life	127
6.4.3	Was ist Streß	128
6.4.4	Natürlicher Streß	129
6.4.5	Unnatürlicher Streß	132
6.4.6	Test zur Einschätzung der individuellen Erregbarkeit	137
6.4.7	Unnatürlicher Streß - Zusammenhänge beobachten	143
6.4.8	Unnatürlicher Streß - weitverbreitete irrationale Annahmen	146
6.4.9	Unnatürlicher Streß - visualisieren des am wenigsten geliebten Organs	148
6.4.10	Entspannungsmethoden	149
6.4.11	Entspannungsmethoden - Yoga	150
6.4.12	Entspannungsmethoden - Autogenes Training	162
6.4.13	Entspannungsmethoden - Meditation	185
6.4.14	3-Minuten-Test: Können Sie Probleme übersehen?	193
6.4.15	Streß und Angst	195

6.4.16	Umgangsmöglichkeit mit aktueller Streßsituation entwickeln	197
6.4.17	Angemessen reagieren	198
6.4.18	Anleitung zur Überprüfung des Gesundheitsverhaltens	199
6.4.19	Störungsspezifische Konflikte und Einstellungen	210
6.4.20	Krankheit infolge von Streß	216
6.4.21	Phantasiereise	218
6.4.22	Mein persönlicher Aktionsplan	220
6.5	Baustein 20:       Seminarauswertung - Auswertungsbogen	221
7.	LITERATURVERZEICHNIS	224