

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	I	
Einleitung	VII	
<b>1</b>	<b>Vorbereitung einer Trainingseinheit</b>	<b>1</b>
1.1	Bildungsbedarfsanalyse	2
1.2	Festlegen der Ausbildungsziele	4
1.2.1	Taxonomie der Lernziele	5
1.3	Didaktisch-methodische Analyse	9
1.4	Erstellen des didaktischen Konzeptes	18
1.5	Erstellen eines methodischen Konzeptes	29
1.6	Erstellen eines Zeitplanes	31
<b>2</b>	<b>Vom Lernen zum Lehren</b>	<b>33</b>
2.1	Faktoren des Lernerfolges	33
2.1.1	Grundlagen zur Arbeitsweise des Gehirns	37
2.1.2	Gedächtnisarten	47
2.1.3	Eustress versus Distress	50
2.2	Die Lernarten	51
2.2.1	Klassisches Konditionieren	51
2.2.2	Operantes Konditionieren	55
2.2.3	Lernen am Modell	59
2.2.4	Lernen durch Einsicht	61
<b>3</b>	<b>Kommunikation im Training</b>	<b>63</b>
3.1	Einstellungen und Haltungen	63

3.2	Axiome der Kommunikation	67
3.2.1	Über die Unmöglichkeit nicht zu kommunizieren	67
3.2.2	Inhalts- und Beziehungsebene der Kommunikation	68
3.2.3	„Wahr ist nicht, was A sagt, sondern was B versteht.“	71
3.2.3.1	Grundlagen zur Wahrnehmung	74
3.2.3.2	Feedback	76
3.2.4	Aktives Hinhören	80
3.3	Grundlagen einer konstruktiven Kommunikation	85
3.4	ÜBUNG: Mein persönlicher Antwortstil in Gesprächen	95
<b>4</b>	<b>Die Bedeutung von Anfangssituationen</b>	107
4.1	Vorbereitung vor Ort	108
4.2	Aufbauen einer positiven Arbeitsatmosphäre	109
4.2.1	Rhetorik und Kinesik	113
4.3	Warming-up	117
4.3.1	Übungen zum Warming-up	119
4.5	Arbeit mit Vereinbarungen	127
4.6	Klären der Erwartungen	132
<b>5</b>	<b>Grundlagen der Gruppendynamik</b>	133
5.1	Umgang mit Widerständen und Konflikten	141
<b>6</b>	<b>Lehrmethoden im Vergleich</b>	145
6.1	Kurzvortrag	145
6.2	Impulsmethode	147
6.3	Lehrgespräch	148
6.4	Diskussion	149
6.5	Moderation	150

6.5.1	Ziel und Zweck einer Moderation	150
6.5.2	Grundlagen der zielgerichteten Prozeßsteuerung	151
6.5.3	Grundregeln für den Moderator	153
6.5.4	Nachbereitung und Dokumentation	154
6.6	Gruppenarbeit	156
6.7	Einzelarbeit	159
<b>7</b>	<b>Visualisierung</b>	<b>161</b>
7.1	Präsentationstechniken	162
7.1.1	Farben als Gestaltungsmittel	162
7.1.2	Schriftarten und Schriftgrößen	163
7.1.3	Hervorhebungstechniken	164
7.1.4	Tips für Textgrafiken	164
7.2	Medieneinsatz	165
7.2.1	Arbeit mit Flipcharts	165
7.2.2	Arbeit mit Overhead-Projektoren und Folien	167
7.2.3	Arbeit mit Pinboards	170
7.2.3.1	Punktabfragen	171
7.2.3.2	Zurufabfragen	173
7.2.3.3	Kartenabfrage	174
<b>8</b>	<b>Auswertung und Nachbereitung von Seminaren</b>	<b>177</b>
<b>9</b>	<b>Literaturliste</b>	<b>181</b>