

Inhalt

Touchdown – ein ungewöhnlicher Prolog.....	11
I. „In Touch“ kommen.....	21
Was sind „Touch-Momente“?	23
– In Resonanz sein	28
Was unser Gehirn zum Lernen braucht.....	33
– Erregung macht Spaß!.....	35
– Konsistenzregulation oder: Unser Gehirn mag Übereinstimmung!.....	36
– Angst bleibt Angst!	38
– Inhalte werden mehrperspektivisch im Gehirn verarbeitet.....	42
– Unser Gehirn liebt es, Regeln und Muster zu erkennen!	43
– Die Erinnerung an erworbenes Wissen ist immer mit der dabei erlebten Emotion verbunden!.....	45
– Der Unterschied macht's!.....	47
– Damit Neues erhalten bleibt, braucht es die Verlagerung vom Bewussten ins Unbewusste!.....	49
– Unser Gehirn bildet starke Netze!.....	50
– Unser Gehirn nutzt verschiedene Strategien zum Speichern und Abrufen von Informationen	51
– Bewegung lässt uns besser lernen!.....	53
– Die Welt da draußen ist nicht die, die wir innerlich erleben.....	56
– Unser Gehirn braucht tiefe Entspannung, um Gelerntes gut zu vernetzen.....	57

Was unser Gehirn am Lernen hindert.....	59
– Typische Lernblockaden bei Teilnehmern	59
– Lernbarrieren nach Lozanov	62
– Lernhemmende Glaubenssätze auflösen – mit Dilts' Logischen Ebenen	65
– Lernhemmende Glaubenssätze reframe	68
– Desuggestion – Abbau von Lernblockaden	71
– Die Lernatmosphäre – das Drumherum für entspanntes Lernen	75

II. Als Trainer „in Touch“

Trainertypen – erkennen Sie sich wieder?.....	85
– Der Chaka-Trainer	86
– „Entschuldigt, dass ich auf der Welt bin“	87
– Dr. Know	87
– Der Kontrolletti.....	88
– Der Methodenjunkie.....	88
– Vorname: Ernst! Nachname: Drill!	88
– Der Heiler	89
– Der Loser	89
– Der Kumpel	90
– Der Prophet.....	90
– Der Perfektionist.....	91
– Der Rätselonkel.....	91
– Der Kasper	91
– Der Selbstbeweihräuchernde	92
– Der Schamane.....	92

Mein inneres Team – Trainer, lass die Leute raus!.....

Wir Kellerkinder	99
– Die Tranfunzel	101
– Der Fetzer	102
– Das Lästermaul	103
– Der Großkotz	104
– Das Flittchen	104
– Der Geizhals	105
– Der Binnix	106
– Der ultimative Kellerkindertest	107
– Was tun die Kellerkinder gern im Training?.....	108

Benchmarking: sich an anderen (Trainern!) messen.....	117
Der Trainer als Modell	120
Takeln Sie ab! – Statur statt Status	122
– Einfach zu viel!.....	122
– Angebertum	123
– Besserwisserei und Selbstgerechtigkeit	124
– Schluss mit der Komfortzone	126
Menschlicher und sympathischer werden	128
– Integrität	131
– Wachheit und Lebendigkeit.....	131
– Takt und Kultiviertheit	132
– Das Gute suchen	132
– Einfühlungsvermögen.....	132
– Optimismus.....	133
– Ein gutes Selbstbild.....	135
– Werden Sie noch liebenswürdiger, als Sie es schon sind	136
– Machen Sie Komplimente.....	137
– Und noch etwas	137
Vertrauenswürdig werden	139
– Vertrauenstest: Wie glaubwürdig sind Sie?.....	140
– Die 13 Regeln des Vertrauens	143
Die eigene Kreativität weiterentwickeln	146
– Kreativ-Kompetenz Neugier.....	147
– Kreativ-Kompetenz Perspektivwechselfähigkeit.....	148
– Kreativ-Kompetenz Einfallsreichtum	150
– Kreativ-Kompetenz Mut	152
– Kreativ-Kompetenz Humor	153
– Tipps zur Kreativitätssteigerung	156
Die Logischen Ebenen – was bestimmt Ihr Handeln im Training? ...	159
Postulate für Touch-Momente im Training.....	164
– Sei, was Du bist! Steh zu Dir!.....	166
– Sei sensibel für das, was ist!	167
– Sei selbst berührt! Zeige Empathie und Menschlichkeit!.....	169
– Nutze das Yes-Set!.....	171
– Gehe auf Augenhöhe mit den Teilnehmern!.....	172

- Springe in das Training!	173
- Schaffe Kooperation!	174
- Nutze Deine Spielfreude!	176
- Beschäftige Dich mit Deiner Kreativität!	177
- Schaffe wertungsfreie Räume!	178
- Traue Deinen Teilnehmern viel zu!.....	179
- Entwickle eine Kultur, in der Fehler sympathisch sind!	181
- Vertraue auf den Prozess – und lass Dich überraschen!	184
- Nutze die Notfallpille „Wer weiß, wozu es gut ist“	185
- Glaube an Deine Methoden!	187
- Sei mutig und mute zu!.....	187

Gefühle im Training – wie werden wir ihnen gerecht?.....189

- Negative Emotionen – Alltag in Soft-Skill-Trainings	191
- Emotionen für Touch-Momente	193
- Die Trainerhaltung prägt die Teilnehmerstimmung	195
- Das Verhaltensbarometer: negative Emotionen positiv umpolen ..	196

Werte im Training – wie werden wir ihnen gerecht?.....199

- Sinnstiftend handeln – ganz grundsätzlich	202
- Sinnstiftend handeln und wirken im Training	203

Bedürfnisse im Training – wie werden wir ihnen gerecht?206

- Das Bedürfnis nach Nahrung für den Körper.....	210
- Das Bedürfnis nach Struktur, Klarheit und Sicherheit.....	211
- Das Bedürfnis nach Autonomie	213
- Das Bedürfnis zu feiern	214
- Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Geborgenheit.....	215
- Das Bedürfnis nach Interdependenz und Kontakt mit anderen .	216
- Das Bedürfnis nach Spiel	216
- Das Bedürfnis nach spiritueller Verbundenheit	217
- Das Bedürfnis „Integrität – Stimmigkeit zu sich selbst“	219
- Das Bedürfnis nach Kreativität	220
- Das Bedürfnis der Sinnhaftigkeit	220

III. „Touch-Momente“ – so machen es andere223

Was wir von der Kunst lernen können.....225

Was wir vom Theater lernen können230

- Peter Brook und der leere Raum.....	231
---------------------------------------	-----

- Die Postulate des Clowns 236
- Bouffons – echte Antihelden 247
- Der Inszenierungsgedanke 249

Die persönliche Heldenreise – seien Sie ein Held! 253

- Die Schritte der Heldenreise 256
- Als Trainer auf Heldenreise 260
- Den Teilnehmer mit auf die Heldenreise nehmen 271
- Seien Sie selbst ein wahrer Held 273

IV. „In Touch“ mit den Teilnehmern 275

Kleine Interventionen für Touch-Momente 277

- Vorstellungsrunden 277
- Die Insel 280
- Achtsamkeitsübungen 283
- Aufgaben zur persönlichen Weiterentwicklung 284
- Zuhören 285

Große Interventionen für Touch-Momente 286

- Weltenerschaffer 286
- Jeder ist ein Guru! 292
- Die Heldenreise 297
- Die Expertenrunde 303
- Der Pilgerweg 307
- Sleeping together 310
- Am Tisch 313
- Lerninseln 316

Schlusswort 320

Anhang 321

- Fußnoten 322
- Literaturverzeichnis 328
- Stichwortverzeichnis 332