

## I. Ihr Reiseantritt

1. Worum geht es?.....	9
2. Für wen wird dieses Buch interessant sein? .....	11
3. Was enthält der Methodenkoffer? .....	12
4. Wie ist dieses Buch aufgebaut? .....	13
5. Worauf ist zu achten? .....	14

## II. Der Seminarfahrplan

0. Vor dem Seminarbeginn .....	18
1. <b>Der erste Seminartag</b> .....	21
09.00 Uhr: Begrüßung.....	21
09.05 Uhr: Vorstellung des Trainers.....	25
09.10 Uhr: Kennenlernen der Teilnehmer.....	27
09.55 Uhr: Übung „Name-Verb-Bewegung“ .....	32
10.10 Uhr: Überblick über das Seminar .....	36
10.25 Uhr: Pause	
10.35 Uhr: Lernziele der Teilnehmer .....	45
11.00 Uhr: Die Grundmerkmale der Kommunikation.....	52
11.30 Uhr: Die vier Seiten der Kommunikation – Input und Übung.....	63
12.15 Uhr: Empfängermodell „Vier Ohren“ .....	74
12.30 Uhr: Mittagspause	
13.30 Uhr: Warm-up „Obstkorb“ .....	78
13.45 Uhr: Fortsetzung „Vier-Ohren-Modell“ .....	81
13.50 Uhr: Reflexion des eigenen Kommunikationsstils.....	83

14.15 Uhr:	Die Stärken und Schwächen der „Ohren“ .....	92
14.30 Uhr:	Gespräche gezielt vorbereiten .....	95
14.45 Uhr:	Pause	
14.55 Uhr:	Rollenspiel „Schwieriges Zweier-Gespräch“ .....	101
16.45 Uhr:	Kurze Pause	
16.50 Uhr:	Abschlussrunde .....	112
17.00 Uhr:	Ende des ersten Seminartages	
<b>2.</b>	<b>Der zweite Seminartag</b> .....	<b>115</b>
09.00 Uhr:	Überblick über den Tag.....	115
09.05 Uhr:	Warm-up „Alle, die“ oder „Ja-Nein-Rätsel“ .....	117
09.20 Uhr:	Fragearten .....	119
09.50 Uhr:	Kritik konstruktiv äußern – Einleitende Übung ..	124
10.05 Uhr:	Ich- und Du-Botschaften – Input.....	129
10.20 Uhr:	Ich- und Du-Botschaften – Übung .....	135
11.00 Uhr:	Pause	
11.15 Uhr:	Erste Praxisberatung: Fallarbeit mit dem Psycho- dramatisches Rollenspiel .....	139
12.30 Uhr:	Mittagessen	
13.30 Uhr:	Aktives Zuhören – Übung „Stille Post“ .....	167
13.50 Uhr:	Aktives Zuhören – Input .....	171
14.00 Uhr:	Übung zum Aktiven Zuhören .....	176
14.30 Uhr:	Aktives Zuhören – Transfer .....	178
14.45 Uhr:	Pause	
15.00 Uhr:	Kommunikation in Gruppen – Die Turmbauübung .....	181
16.15 Uhr:	Faktoren erfolgreicher Teamarbeit.....	190
16.45 Uhr:	Abschlussrunde .....	192
17.00 Uhr:	Ende des zweiten Seminartages	
<b>3.</b>	<b>Der dritte Seminartag</b> .....	<b>195</b>
09.00 Uhr:	Überblick über den Tag.....	195
09.05 Uhr:	Gesprächsleitfaden für schwierige Gespräche.....	196
09.15 Uhr:	Rollenspiel „Mitarbeitergespräch“ .....	200
10.15 Uhr:	Pause	
10.30 Uhr:	Zweite Praxisberatung: Fallarbeit „Inneres Team“	206
11.30 Uhr:	Kurze Pause	
11.35 Uhr:	Dritte Praxisberatung: Kollegiale Beratung oder Problemlösung in Kleingruppen.....	225
12.30 Uhr:	Mittagessen	
13.15 Uhr:	Warm-up „Klatschen“ .....	230

13.25 Uhr: Feedback – Input.....	232
13.40 Uhr: Feedback-Übung in Kleingruppen .....	238
14.45 Uhr: Pause	
14.50 Uhr: Dos & Don'ts der Kommunikation .....	243
15.40 Uhr: Letzte Fragen.....	247
15.50 Uhr: Der Gordische Knoten.....	248
16.00 Uhr: Transfer & Abschlussrunde.....	250
16.30 Uhr: Ende des Seminars	

### III. Weitere Methoden

1. Kennenlern-Übung „Gemeinsamkeiten finden“ .....	256
2. Namensübung in drei Durchgängen.....	260
3. TZI-Regeln.....	262
4. Feedback-Übung in drei Schritten.....	265
5. Die Geschichte „Die Blinden und der Elefant“ .....	269
6. Nonverbale Kommunikation.....	271
7. Die Geschichte mit dem Hammer .....	285
8. Repetitorium zum Vier-Seiten-Modell.....	286
9. Rollenspiele mit Teilnehmer-Situationen .....	289
10. Beobachtungsbögen „Vier Seiten der Kommunikation“ .....	293
11. Übung zum Aktiven Zuhören .....	298
12. Übung „Seileck“ .....	301
13. Erfolgsfaktoren von Teams – Input.....	306
14. Rollen in Teams – Input .....	309
15. Übung „Interaktive Geschichte“ .....	313
16. Geschlechtsspezifische Kommunikation.....	316
17. Feedback-Übung mithilfe eines Feedback-Bogens.....	322
18. Abschlussrunde auf vier Ebenen .....	326
19. Transfer & Abschluss „Seminarernte“ .....	329
Stichwortverzeichnis .....	332
Danksagung.....	335

# Methodenübersicht

## **Ankommen/Kennenlernen**

Begrüßungs-Plakat .....	19
Vorstellungsrunde .....	27
Paarinterview.....	27
Vorstellen im Rollentausch .....	31
Name-Verb-Bewegung .....	32
Gemeinsamkeiten finden .....	256
Namensübung in drei Durchgängen .....	260

## **Warm-up**

Obstkorb .....	78
Alle, die .....	117
Ja-Nein-Rätsel .....	118
Klatschen .....	230
Interaktive Geschichte .....	313

## **Organisatorisches/Lernziele**

Ablaufplan .....	40
Seminarregeln vereinbaren .....	44
Kartenabfrage .....	49
Das Ende am Anfang .....	50
Paaraustausch .....	50
TZI-Regeln.....	262

## **Kommunikation allgemein**

Zug-Übung .....	54
Übung zum Vier-Seiten-Modell.....	69
Kommunikations-Test - Selbsteinschätzung.....	84
Dos und Don'ts der Kommunikation.....	243
Die Geschichte „Die Blinden und der Elefant“ .....	269
Die Geschichte mit dem Hammer .....	285
Repetitorium zum Vier-Seiten-Modell....	286

## **Gesprächsführungskompetenz**

Seilbahn .....	123
Stille Post.....	167
Zuhör-Übung .....	177
Übung zum Aktiven Zuhören .....	298

## **Kommunikation in Gruppen**

Turbauübung.....	181
Seileck.....	301
Übung zur geschlechtsspezifischen Kommunikation .....	316

## **Schwierige Zweiergespräche**

Rollenspiel: Kollegengespräch .....	101
Beobachtungsbögen zum Kollegengespräch .....	293
Gesprächsleitfaden .....	196
Rollenspiel: Mitarbeitergespräch.....	200
Rollenspiel: Teilnehmer-Situationen .....	289

## **Nonverbale Kommunikation**

Einfrieren.....	272
Gefühle erkennen.....	272
Körperhaltung .....	281
Bewegungsspiegeln.....	283

## **Innere Kommunikation**

Fallarbeit „Inneres Team“ .....	206
---------------------------------	-----

## **Lösungen für individuelle Anliegen**

Fallarbeit mit dem Psychodramatischen Rollenspiel .....	139
Fallarbeit „Inneres Team“ .....	206
Kollegiale Beratung in Kleingruppen.....	226
Problemlösung in Kleingruppen .....	227

## **Feedback**

Du- und Ich-Botschaften.....	126, 135
Johari-Fenster .....	233
Feedback-Regeln .....	236
Feedback-Übung in Kleingruppen .....	238
Feedback-Übung in drei Schritten .....	265
Übung zum Aktiven Zuhören .....	298
Feedback-Übung mithilfe eines Feedback-Bogens.....	322

## **Abschluss**

Der Gordische Knoten .....	248
Abschlussrunden am Ende eines Seminartages.....	112,192,250
Abschlussrunde auf vier Ebenen.....	326
Seminarente .....	329

## **Rollenspiele**

Schwieriges Zweier-Gespräch/ Kollegengespräch .....	101
Beobachtungsbögen zum Kollegengespräch .....	293
Psychodramatisches Rollenspiel.....	139
Mitarbeitergespräch.....	200
Rollenspiele mit Teilnehmer-Situationen.....	289