

1	<b>Einführung Improvisationstheater</b> .....	1
1.1	Einführung Improvisationstheater .....	2
1.2	Entstehung des Improvisationstheaters .....	3
1.3	Improvisationstheater Heute .....	8
2	<b>Angewandte Improvisation</b> .....	11
2.1	Einführung Angewandte Improvisation .....	12
2.2	Das Applied Improvisation Network .....	12
2.3	Angewandte Improvisation in der Weiterbildung .....	14
3	<b>Grundlagen der Improvisation</b> .....	19
3.1	Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt .....	20
3.2	Das „Yes, and ...“-Prinzip“ .....	21
3.3	Den Partner gut aussehen lassen .....	25
3.4	10 Gebote des Improvisierens .....	26
3.5	Übungen zur Einführung ins Improvisieren .....	27
4	<b>Teamarbeit</b> .....	33
4.1	Arbeitsgruppen versus Teamarbeit .....	34
4.2	Offenheit und Vertrauen in der Teamarbeit .....	36
4.3	Angewandter Improvisation für die Teamarbeit .....	37
4.4	Förderung von Offenheit und Vertrauen in Teams .....	38
4.5	Zuhören und den Fokus behalten .....	39
4.6	Das „Yes, and ...“-Prinzip“ im Team .....	41
4.7	Führung übernehmen und sich führen lassen .....	43
4.8	Psychologische Sicherheit .....	44
4.9	Fazit .....	44
4.10	Praxisbeispiele .....	45
4.11	Übungen zum Thema Teamarbeit .....	49
5	<b>Kreativität</b> .....	55
5.1	Einführung Kreativität .....	56
5.2	Kreatives Sein .....	57
5.3	Kreativität und Innovation .....	58
5.4	Konvergentes und divergentes Denken .....	59
5.5	Kreativität und Zeit .....	59
5.6	Kreativität und Struktur .....	60
5.7	Ko-Kreativität .....	60
5.7.1	Ko-Kreativität und Diversität .....	61
5.7.2	Anerkennung der Teamarbeit .....	62
5.7.3	Vom „Ja, aber ...“ zum „Ja, und ...“ .....	62
5.8	Methoden zur Förderung der Kreativität .....	63
5.8.1	Ideenfindung und Bewertung trennen .....	63
5.8.2	Entwicklung kreativer Ideen .....	64

5.9	<b>Umgang mit Fehlern</b> .....	67
5.9.1	Modell der „zwei Wahrheiten“ .....	67
5.9.2	Keine Schuldigen suchen .....	68
5.9.3	Lustvolles Scheitern beim Improvisationstheater.....	68
5.9.4	Erfolgreiches Scheitern nach „The Second City“ .....	70
5.9.5	Umgang mit Fehlern in Trainings .....	71
5.10	<b>Fazit</b> .....	72
5.11	<b>Praxisbeispiele</b> .....	72
5.12	<b>Übungen zum Thema Kreativität</b> .....	75
6	<b>Status</b> .....	81
6.1	<b>Einführung Status</b> .....	82
6.2	<b>Tiefstatus</b> .....	83
6.3	<b>Hochstatus</b> .....	84
6.4	<b>Status Dimensionen: Raum, Größe, Alter</b> .....	86
6.4.1	Status und Raum .....	86
6.4.2	Status und Körpergröße .....	86
6.4.3	Status und Alter.....	87
6.5	<b>Statusflexibilität</b> .....	87
6.5.1	Innerer und äußerer Status.....	89
6.5.2	Möglichkeiten den Status zu verändern .....	89
6.5.3	Status verändern durch Wechsel auf die Metaebene.....	90
6.5.4	„Happy-High-Status“ .....	91
6.5.5	Status und Konflikte.....	91
6.5.6	Status für Frauen .....	92
6.6	<b>Statusverhalten und sozialer Status</b> .....	93
6.6.1	Matthäus-Effekt.....	93
6.6.2	Hierarchie-Paradoxon.....	93
6.7	<b>Statusverhalten im Berufsleben</b> .....	93
6.7.1	Status für Führungskräfte .....	93
6.7.2	Status für Trainer .....	96
6.7.3	Status für Verkäufer.....	96
6.8	<b>Fazit</b> .....	97
6.9	<b>Praxisbeispiele</b> .....	97
6.10	<b>Übungen zum Thema Status</b> .....	101
7	<b>Storytelling</b> .....	105
7.1	<b>Einführung Storytelling</b> .....	106
7.2	<b>Einsatzmöglichkeiten von Storytelling</b> .....	107
7.2.1	Storytelling in der Psychotherapie.....	108
7.2.2	Storytelling in Unternehmen .....	108
7.2.3	Digitales Storytelling .....	109
7.2.4	Storytelling in Trainings .....	109
7.3	<b>Aufbau von Geschichten</b> .....	110
7.3.1	Die Heldenreise .....	111

7.3.2	Aufbau von Geschichten beim Improvisationstheater .....	114
7.4	<b>Storytelling für Unternehmen</b> .....	118
7.4.1	Gründungsgeschichten .....	119
7.4.2	Erfolgsgeschichten.....	119
7.4.3	Veränderungsgeschichten.....	120
7.5	<b>Storytelling in der Teamentwicklung</b> .....	121
7.5.1	Übungen für Teamentwicklungen .....	122
7.6	<b>Storytelling in Präsentationen</b> .....	125
7.6.1	Geschichten über sich selbst .....	125
7.6.2	Geschichten über den Inhalt oder das Produkt .....	127
7.6.3	Geschichten über andere.....	128
7.6.4	Storytelling-Übungen für Präsentationstechniken Seminare .....	129
7.6.5	PowerPoint-Karaoke .....	130
7.7	<b>Fazit</b> .....	130
7.8	<b>Praxisbeispiele</b> .....	131
7.9	<b>Übungen zum Thema Storytelling</b> .....	134
8	<b>Auftrittskompetenz</b> .....	141
8.1	<b>Einführung Auftrittskompetenz</b> .....	143
8.2	<b>Vorbereitung</b> .....	144
8.2.1	Ziel und Zielgruppe .....	144
8.2.2	Vorbereitung im Raum.....	145
8.3	<b>Der Beginn</b> .....	145
8.3.1	Anmoderationen.....	146
8.3.2	Warten.....	146
8.3.3	Präsenz.....	147
8.3.4	Interaktion mit dem Publikum .....	148
8.3.5	Persönliche Geschichten .....	150
8.4	<b>Aufbau einer Präsentation</b> .....	151
8.4.1	Der rote Faden .....	152
8.5	<b>Status und Körpersprache für Präsentationen</b> .....	154
8.5.1	Grundposition.....	154
8.5.2	Status .....	154
8.5.3	Blickkontakt .....	155
8.6	<b>Stimme</b> .....	156
8.6.1	Haltung und Atem .....	156
8.6.2	Stimmklang .....	157
8.6.3	Lautstärke.....	158
8.6.4	Artikulation .....	158
8.6.5	Stimmvariation .....	158
8.7	<b>Sprache</b> .....	160
8.7.1	Auf Punkt sprechen.....	160
8.7.2	Pausen .....	161
8.7.3	Relativierungen .....	162
8.7.4	Ich-Form verwenden .....	162

8.7.5	Sprachliche Illustrationen .....	162
8.8	<b>Humor</b> .....	163
8.9	<b>Das Ende</b> .....	166
8.9.1	Umgang mit Kritik .....	166
8.10	<b>Fazit</b> .....	167
8.11	<b>Praxisbeispiele</b> .....	168
8.12	<b>Übungen zum Thema Auftrittskompetenz</b> .....	172

## **Serviceteil**

Literatur .....	178
-----------------	-----