

INHALT DES ERSTEN TEILES

Theoretische Einführung

Einleitung	5
1. Abschnitt: Situationsbeschreibung und Verhaltensbeobachtung	8
1. Verschiedene Arten der Beobachtung und Beschreibung	8
2. Fördernde und hemmende Bedingungen in Diskussionen	11
2. Abschnitt: Redeängste und innere Konflikte	13
1. Woran kann man Redeängste erkennen?	13
2. Ursachen von Redeängsten	15
3. Konsequenzen von Redeängsten	16
4. Innere Konflikte	17
5. Gedankliche Konfliktverarbeitung	20
3. Abschnitt: Nicht-sprachliche Kommunikation und Feedback durch Zwischenrufe	23
1. Nicht-sprachliche Kommunikation	24
2. Ausdrucksverhalten als Feedback	26
3. Feedback durch Zwischenrufe	26
4. Anwendungsverträge und Selbstkontrolle	28
4. Abschnitt: Zuhören, Meinungen wiedergeben und Verständnisfragen stellen	33
1. Aufmerksames Zuhören	33
2. Notizen machen	35
3. Meinungen wiedergeben	36
4. Verständnisfragen stellen	39
5. Übungen durch Rollenspiel	40
5. Abschnitt: Verständlichkeit	43
1. Einfachheit	43
2. Übersichtlichkeit	44
3. Kürze	45
4. Anregung	46
5. Trainingsprogramme	47
6. Abschnitt: Selbstsicherheit	49
1. Verschiedene Arten selbstsicheren Verhaltens	49
2. Selbstsicheres Verhalten in Diskussionen	51
3. Selbstsicherheitstraining	52
7. Abschnitt: Negatives und positives Feedback	55
1. Prinzipien der Verhaltenskritik	55
2. Reaktion auf Verhaltenskritik	57
3. Positives Feedback	58
4. Optimales Trainer-Feedback	59

8. Abschnitt: Qualität und Kreativität von Diskussionen	61
1. Beurteilungskriterien	61
2. Verschiedene Möglichkeiten, in eine Diskussion einzusteigen	62
3. Brainstorming	66
4. Ideen zur Veränderung eines Produkts	68
9. Abschnitt: Ablauf von Problemlösungsdiskussionen	70
1. Drei Hauptarten von Diskussionen	70
2. Ein Ablaufmodell für Entscheidungs- und Problemlösungsdiskussionen	72
3. Diskussionsleitung	77
10. Abschnitt: Probleme und Perspektiven des Diskussionstrainings	81
1. Praktische Probleme	81
2. Erfolgskontrollen	84
3. Kompetenztraining als Alternative zu gruppendynamischen Methoden	85
Literatur	88
II. Teil: PRAKTISCHE ÜBUNGEN (Bitte das Buch wenden!)	