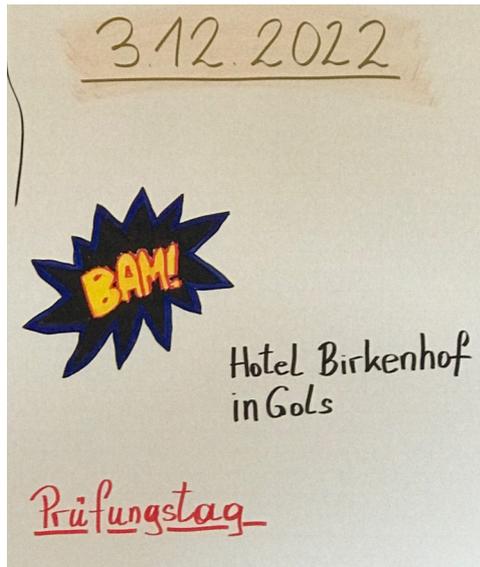


Erwachsenentrainer Ausbildung Modul 2 Präsenzwochenende

Zusammenfassung für Samstag 4. Juni 2022

1. Begrüßung durch Manuela und Elmar

2. Achtung! Neuer Prüfungstermin!



3. Erfahrungsbericht

Manuela berichtet uns von einem Ein-Tages-Training an der Uni, bei dem sie trotz großen Erfahrungsschatzes mit einer völlig neuen Situation konfrontiert wurde. Sie war von den Veranstaltern nicht informiert worden, dass eine blinde Frau teilnehmen würde, was für die Gestaltung des Tages aber unerlässlich gewesen wäre. Innerhalb kürzester Zeit musste Manuela das Training so umgestalten, dass sie allen TeilnehmerInnen gerecht werden konnte.

Botschaft: Als TrainerInnen wird von uns höchste Flexibilität gefordert!

4. LEGO-Business

Der Trainer bittet uns TN zu ihm auf den Boden zu kommen. Jeder soll aus einem Lego-Bausatz, der für alle ident ist, eine Ente bauen.

Ergebnis: Jeder der 6 Enten sieht unterschiedlich aus.

Botschaft:

- Unterschiedlichkeit der TN
- Jeder hat seine eigene Wahrheit, aber es ist gut, so wie es ist.
- Jeder ist großartig, jeder ist okay.
- Übung vermittelt Gemeinschaftsgefühl

5. Flipchart „Was ist uns an diesem Wochenende wichtig?“



6. Rahmen der Zusammenarbeit

- „Du“ oder „Sie“
- Vertrauensvoll und vertraulich
- Fehlerkultur
- Feedbackkultur
- Aktive Mitarbeit – voneinander lernen
- Was tun wir bei Nicht-Einhaltung unserer Regeln?

7. Disney-Methode

Mit dieser auf Walt Disney zurückgehenden Methode nähert man sich einer Fragestellung aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Das Ziel ist es, zu einem stimmigen Ergebnis zu finden.

Beispiel einer Fragestellung: Wie finde ich eine gute Story?

- Diese Frage schreibt man auf einen Zettel und legt diesen vor sich hin auf den Boden.

- Vor und jeweils neben diesen Zettel legt man nun 3 weitere Zettel, die mit den folgenden Rollen beschriftet werden: Muse (TräumerIn), MacherIn, KritikerIn. Ein weiterer Zettel wird mit der Rolle Genie beschriftet, dieser wird aber einstweilen noch zur Seite gelegt.
- Nun stellt man sich vor/zu eine/r entsprechenden Karte und stellt sich jeweils die Frage: Wie würde es die Muse/der Macher/der Kritiker machen? Man spürt in sich hinein, welche Antworten und Impulse kommen.
- Schließlich bleibt noch der Blick von außen durch das Genie. Man macht bewusst einige Schritte zurück und richtet den Blick des Genies von außen auf die Situation. Dabei stellt man sich folgende Fragen: Was wäre der Impuls von einem Genie? Was wäre, wenn es keine Grenzen für mich gäbe?
- Sollte man nun noch nicht alle Antworten für sich selbst gefunden haben, dann könnte man noch einmal hinein gehen, diesmal aber in umgekehrter Reihenfolge.
- Mit dieser Methode kann man auch sehr gut arbeiten, wenn eine Gruppe nach Lösungen sucht. Dazu ist keine große Vorbereitung nötig – die Ergebnisse kommen von den TN selbst.

8. Kreativmethode

Als TrainerInnen werden wir naturgemäß mit der Situation konfrontiert, ein Thema vorgegeben zu bekommen. Es ist dabei durchaus möglich, dass wir keine Ahnung haben, worum es dabei geht. Ein sehr effizientes Hilfsmittel, um in das Thema einzusteigen und eine Basis zu schaffen, ist die Kreativmethode:

Was brauchen wir?

- Ein weißes Blatt Papier
- Klebezettel und Stift

Wie gehen wir vor?

- Auf die Klebezettel schreiben wir alles, was uns zu dem Thema spontan einfällt.
Was fällt mir ein?
Wahrscheinlich geht es um...
→ = Brainstorming ohne Hilfsmittel (z. B. Internetrecherche), wir lassen der eigenen Kreativität freien Lauf.
- Zusätzlich können wir die Disney-Methode (s. o.) einsetzen, um zusätzliche Impulse zu erhalten.
- Nun die Klebezettel nach Themen/Struktur (s. o.) ordnen.

Auch wenn man sich in etwas irren sollte (z. B. das Thema betreffend), hat man eine Basis geschaffen, mit der man gut weiter arbeiten kann.

9. Aktivierungsübung

Beschwingte Musik im Hintergrund. Eine Person nimmt ein Blatt Papier in die Hand und macht etwas mit diesem Blatt – z. B. nach vorne biegen. Jede/r einzelne TN überlegt sich dazu eine Bewegung, die er/sie so lange ausführt, bis mit dem Papier eine neue Aktion gesetzt wird.

Jede/r der TN soll einmal das Blatt Papier in der Hand gehabt haben.

10. Aktivierungsübung

„Wir könnten doch wieder einmal...“

Jede/r TN überlegt sich etwas und die ganze Gruppe macht mit. Die Aktivität wird jeweils so lange ausgeführt, bis ein/e andere/r TN etwas Neues vorschlägt.

Beispiele: Wir könnten doch wieder einmal...

- auf einem Bein hüpfen
- in die Hände klatschen
- Headbangen

11. Statemanagement

= Innere Haltung

wird bestimmt durch

- die Körperhaltung
- die eigene Grundeinstellung
- das Selbstbild

1. Damit ich einen Zustand ändern kann, muss ich erkennen, wie es mir geht. Bin ich nervös, angespannt...? → Wahrnehmen ohne Wertung!
2. Wo will ich hin?
3. Ich kann nur ein guter Trainer sein, wenn ich ein guter TN bin.
4. Was tue ich, wenn ich in einem State bin, das etwas in mir auslöst? → ATMEN!!!

Statemanagement beginnt VOR dem Seminar!

- Welche Stimmung möchte ich erzeugen?
- Auf dem Weg zum Training Musik hören.
- An gute Stories denken, die mich zum Lachen bringen.
- Bewegung (Kinästhetik)
- Nimm´ dir, was du brauchst!

→ diese Punkte helfen, dass wir im State sind, wenn der 1. TN kommt. Das ist ganz wichtig, denn die Gruppe folgt der Energie des/der TrainerIN

Das Training beginnt schon vor der angesetzten Uhrzeit! Als Trainer mindestens eine halbe Stunde vor Beginn da sein!

12. Was tun, wenn ich den Roten Faden verliere?

In dieser Situation am Besten Fragen an die TN stellen. Z. B.

„Was hast du dir bisher mitgenommen?“

„Wie geht es dir im Moment?“

→ einen Pool von zirka 5 Fragen bereit halten.

Wie kann ich den roten Faden halten?

Indem man in der Vorstellungskraft z. B. Bilder oder einzelne Worte über den Köpfen der TN wie in einem Film vorbei ziehen lässt.

13. Ablauf/Vorbereitung eines Trainings

- Statemanagement – Wie geht es mir?
- Vorstellung, Einleitung, Rahmen setzen (ca. 20%)
- Inhalt → = Blöcke (1 Stunde Inhalt = 1 Trainingstag!)
- Abschluss (ca. 10%)

In den Blöcken enthalten sein sollen jeweils

1. Einleitung, Vorbereitung der TN auf das Thema (z. B. Kurze Story, Video)
2. Inhalt → kurz halten
3. Übungen
4. Reflektion, Zusammenfassung

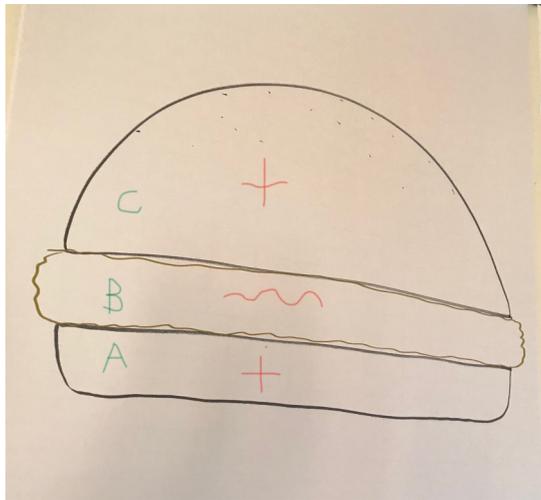
14. Medien

- Flipchart: Nimm´ dir die Zeit, die du brauchst, um auf dem Flipchart zu schreiben. Beim Publikum bleiben!!!
- Laserpointer → so muss man nicht immer zum Flipchart laufen, wenn man auf etwas deuten möchte
- Videos zeigen. Sollte das einmal nicht funktionieren, erzählen, was sich in diesem Video abspielt.
- Präsentationen
- Handouts
- Pinwände
- Präsentationskarten
- auch ich als Person bin ein Medium
- auf Wikimedia finden sich frei verfügbare Bilder, Listen usw. Nur Quellenangabe nötig!

Das Medium ist an sich nicht so wichtig, entscheidend ist, wie ich mich dem Medium gegenüber verhalte.

15. Feedback-Methoden

1. Hamburger-Methode



Man sucht sich einen Punkt heraus und gibt darüber ehrliches und positives Feedback.

A „Mir hat besonders gut gefallen, dass...“

Es wäre hier auch gut, wenn man dafür noch eine Begründung abgibt: „weil...“ (Welches meiner Bedürfnisse wurde erfüllt?)

B Verbesserungsvorschlag im Konjunktiv: „Du könntest dir überlegen...“ und eventuell „Mir wäre das wichtig weil...“

C Allgemein positiver Abschluss: „Alles in allem sehr gut gemacht!“

2. Skalierung mit den Fingern

- ein sehr mächtiges Tool, sehr gut geeignet auch für Online-Trainings
- mit 5 oder 10 Fingern (5 bzw. 10 als Maximum, 1 als Minimum)
- z. B. für Fragen wie „Wie sicher fühlst du dich?“

Und denke immer daran:

DU KANNST ES JETZT SCHON!