INHALT

01 SOUVERÄN SEIN 16

1.	**Innere Stärke**	**18**
1.1.	Hier und Jetzt	20
1.2.	Achtsamkeit	22
1.2.1.	Gedanken und Emotionen	23
1.2.2.	Resilienz und Mentale Flexibilität	26
1.2.3.	Selbstwirksamkeit	28
1.2.4.	Fehlerkultur	30
1.2.5.	Ruheinseln	32
2.	**Äußere Präsenz**	**34**
2.1.	Körperhaltung	34
2.1.1.	Richtiger Stand	35
2.1.2.	Umgang mit den Händen	36
2.1.3.	Präsenz im Sitzen	37
2.2.	Stimme	37
2.2.1.	Eigener Klang	37
2.2.2.	Stimmbalance	38
2.2.3.	Dialekt, Aussprache, Klarheit	40
2.3.	Körperinszenierung	41
2.4.	Spiegelneuronen	42

02 SOUVERÄN LERNPROZESSE GESTALTEN 46

1. Kernaufgaben als Trainer:innen 48
1.1. Präsentieren 49
1.2. Motivieren 50
1.3. Stärken stärken 52
1.4. Coachen 54
1.5. Konflikte lösen 54

2. Non-verbale und verbale Auftrittstechniken 56
2.1. Blickkontakt 56
2.2. Positionierung im Raum 57
2.3. Die Black-Taste 59
2.4. Sprechpausen 60
2.5. Inszenieren 61
2.6. Visuelles Storytelling 62
2.6.1. Sketchnoting 63
2.6.2. Handlettering 65
2.6.3. Mindmapping 65

3. Lehrmaterialien 67
3.1. Präsentations- und Visualisierungsmedien 67
3.1.1. Präsentationsfolien 67
3.1.2. Flipchart 68
3.1.3. Whiteboard 70
3.1.4. Anschauungsmaterial 72
3.2. Schulungsunterlagen 73
3.3. Layout und Gestaltungsmöglichkeiten 75
3.3.1. Reduktion 76
3.3.2. Lesbarkeit 76
3.3.3. Farbwahl 77
3.3.4. Grafische Grundelemente 79

4. Lehrmethoden und Sozialformen 80

03-06 SOUVERÄN KONZIPIEREN
Der Weg zum Schulungskonzept 84

03 SOUVERÄN KONZIPIEREN
Schulungsrahmen 90

1. Schulungstitel 92

2. Zielgruppe 93
2.1. Vorwissen 94
2.2. Diversität 95
2.3. Beziehung 96
2.4. Gruppengröße 97

3. Schulungsort und Equipment 98

4. Schulungszeit 101

5. Inhaltliche und methodische Vorbereitung 102

6. Künstliche Intelligenz als Impulsgeberin 103

04 SOUVERÄN KONZIPIEREN
Schulungsstart 106

1. Eintreffen und informeller Start 108

2. Beginn 113
2.1. Offizielle Begrüßung 113
2.2. Kennenlernen 115
2.3. Ziele 116
2.4. Module und Inhalte 119
2.5. Organisatorisches 123
2.6. Schulungsregeln 125

05 SOUVERÄN KONZIPIEREN
Schulungskern 132

1. Aufbau und Ausgestaltung der Lernmodule 134
1.1. Inhaltlicher Einstieg 134
1.1.1. Der vorwissen-aktivierende Einstieg 135
1.1.2. Storytelling als Einstieg 136
1.1.3. Der fragend-entwickelnde Einstieg 137
1.1.4. Der Originalgegenstand als Einstieg 138
1.1.5. Der experimentelle und demonstrierende Einstieg 139
1.1.6. Die Video- oder Audiosequenz als Einstieg 142
1.1.7. Concept Cartoon oder Karikatur als Einstieg 143
1.2. Inhaltlicher Kern 145
1.2.1. Erklären 146
1.2.2. Anwenden 148
1.2.3. Zusammenfassen 151
1.3. Inhaltliches Ende 155
1.3.1. Rückblick und Lernertragssicherung 155
1.3.2. Reflexion des persönlichen Lernerfolgs 156
1.3.3. Ausblick 158

2. Energizer und Cooldowner 158
2.1. Stimmungsabfragen 160
2.2. Klassische Methoden 161
2.2.1. Bewegung 162
2.2.2. Aktivierungs- und Koordinationsspiele 162
2.3. Mental- und Achtsamkeitsübungen 164
2.3.1. Niksen 165
2.3.2. Embodiment-Elemente 165
2.3.3. Gehirntraining 168

3. Zeitmanagement 170

06 SOUVERÄN KONZIPIEREN Schulungsende 174

1. Abschließendes 176

2. Feedback 177
2.1. Feedback nehmen 178
2.2. Feedback geben 182

3. Offizielle Verabschiedung 186

4. Informelles Ende 187

5. Nachbereitung 188

07 SOUVERÄN LERNERFOLGE SICHTBAR MACHEN 190

1. Schriftliche Prüfungen 192
1.1. Deckblatt bzw. Startseite 192
1.2. Frage- bzw. Aufgabenformat 193
1.2.1. Offenes Format 194
1.2.2. Geschlossenes Format 194
1.3. Aufgabentypen und Anforderungsniveaus 197
1.4. Länge und Punkteverteilung 198
1.5. Hilfsmittel 200
1.6. Fachkundiges Feedback 200
1.7. Korrektur 201

2. Schriftliche Abgaben 205
2.1. Zusammenfassung 206
2.2. Recherchearbeit 207
2.3. Reflexionsarbeit 208
2.4. Beurteilung 209

3. Mündliche Prüfungen 210
4. Präsentationen 211
5. Praktische Aufgaben 213
6. Einsicht und Rückmeldung 215

08 SOUVERÄN REFLEKTIEREN 216

1. Innerer Nachklang 218
2. Neuroreflexion 222
3. Inhaltliche Reflexion 225
4. Stärken- und Wachstumsreflexion 227

Literatur 231