

# A Kommunikationstraining

<b>1</b>	<b><i>Kommunikation – ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens</i></b> .....	<b>13</b>
1.1	Was bedeutet „Kommunikation“?.....	13
1.2	Formen der Kommunikation.....	15
1.3	Kommunikation einst und heute.....	19
1.4	Kommunikation im Beruf.....	23
1.5	„Soft Skills“ als neue Berufsanforderungen.....	25
<b>2</b>	<b><i>Verhaltensregeln bei der zwischenmenschlichen Kommunikation</i></b> .....	<b>33</b>
2.1	Der zwischenmenschliche Umgang.....	35
2.1.1	Gesprächsfördernde und gesprächshemmende Faktoren – Die verbale Ebene.....	36
2.1.2	Gesprächsfördernde und gesprächshemmende Faktoren – Die nonverbale Ebene.....	39
2.1.3	Festlegen von Diskussionsregeln/Kommunikationsregeln.....	42
<b>3</b>	<b><i>Du-Botschaften und Ich-Botschaften im zwischenmenschlichen Umgang</i></b> .....	<b>45</b>
3.1	Du-Botschaften und Ich-Botschaften bei Konflikten.....	47
3.1.1	Du-Botschaften bei Konflikten.....	47
3.1.2	Ich-Botschaften bei Konflikten.....	49
3.2	Umformulieren von negativ besetzten Aussagen in positive Ich-Botschaften.....	51
3.3	Resonanz geben, Gefühle zulassen (mithilfe von Ich-Botschaften).....	57
<b>4</b>	<b><i>Verbale und Nonverbale Kommunikation</i></b> .....	<b>59</b>
4.1	Nonverbale Kommunikation in einem Comic.....	61
4.2	Definition der verbalen und nonverbalen Kommunikation.....	67
4.3	Verbale und nonverbale Kommunikation anhand ausgewählter Beispiele.....	69

## **B** Teamentwicklung

<b>1</b>	<b><i>Gruppenarbeit – Teamarbeit</i></b> .....	<b>79</b>
1.1	Persönliche Erfahrungen mit Gruppenarbeit / Teamarbeit .....	81
1.1.1	Bilanz der Erfahrungen mit Gruppenarbeit / Teamarbeit.....	83
1.2	Differenzierte Simulation.....	85
1.3	Gruppenarbeit / Teamarbeit im täglichen Leben.....	87
1.4	Pluspunktsuche.....	89
<b>2</b>	<b><i>Arbeitsregeln und Verhaltensregeln in der Gruppe</i></b> .....	<b>91</b>
2.1	Arbeitsregeln in der Gruppe.....	93
2.2	Verhaltensregeln in der Gruppe .....	95
2.2.1	Umgang mit Problem- bzw. Konfliktsituationen.....	95
2.2.2	Definition von Verhaltensregeln in der Gruppe.....	98
2.3	Anwenden von Arbeitsregeln und Verhaltensregeln in der Gruppenarbeit .....	103
<b>3</b>	<b><i>Evaluation</i></b> .....	<b>105</b>
3.1	„Blinder Fleck“ .....	107
3.2	Bilanz und Reflexion.....	109
3.2.1	Reflexion des eigenen Verhaltens.....	110
3.2.2	Gruppenreflexion.....	111
3.2.3	Gemischte Bilanz.....	114

# C Moderation

<b>1</b>	<b><i>Was bedeutet „Moderation“?</i></b> .....	<b>119</b>
1.1	Vorbereitung.....	121
1.1.1	Wie Menschen auf das Agieren in der Öffentlichkeit reagieren.....	121
1.1.2	Kriterien für die Moderation.....	122
<b>2</b>	<b><i>Methodenkatalog</i></b> .....	<b>127</b>
2.1	Hilfsmittel für Moderationen.....	127
2.2	Fragetechnik bei Moderationen.....	129
2.2.1	Fragestellungen.....	129
2.2.2	Fragesituationen und -techniken.....	132
2.3	Abläufe bei der Moderation.....	135
<b>3</b>	<b><i>Moderationszyklus</i></b> .....	<b>141</b>
3.1	Einstieg.....	141
3.2	Themen Sammeln.....	143
3.3	Thema Auswählen.....	145
3.4	Thema bearbeiten.....	147
3.5	Maßnahmen Planen.....	151
3.6	Abschluss / Feedback.....	153
<b>4</b>	<b><i>Moderationen durchführen</i></b> .....	<b>155</b>
4.1	Was bedeutet „Moderator“?.....	155
4.1.1	Aufgaben des Moderators/der Moderatorin.....	155
4.1.2	Vorbereitung der Moderation.....	156
4.1.3	Analyse der Gruppenmitglieder.....	157
4.1.4	Probleme meistern.....	158
4.2	Moderationsplan erstellen.....	161
4.3	Gruppen- / Teamarbeit – Beispiel Projektentwicklung.....	163
4.4	Nachbereitung.....	165
4.4.1	Protokollieren der Ergebnisse.....	165
4.4.2	Evaluationen.....	171

## D Übungsteil

<b>1</b>	<b><i>Freies Sprechen und Erzählen</i></b> .....	<b>177</b>
1.1	Vorstellungsrunde .....	177
1.2	Blitzlicht .....	178
1.3	Bücherschau .....	179
1.4	Stille Post .....	180
1.5	Metaphern – Assoziationen .....	181
1.6	Begriffsassoziationen .....	182
1.7	Bildmeditation .....	183
1.8	Meinungsmarkt .....	184
1.9	Wissens-Lotto .....	185
1.10	Reporterspiel .....	186
1.11	Info-Kette .....	187
1.12	Repetitorium .....	188
1.13	Rätselraten .....	189
1.14	Erlebnisberichte .....	190
1.15	Witze erzählen .....	191
<b>2</b>	<b><i>Miteinander Reden</i></b> .....	<b>193</b>
2.1	Redewendungen .....	193
2.2	Stationengespräch .....	195
2.3	Gesprächszirkel .....	196
2.4	Kreisgespräch .....	197
2.5	Wortwechsel .....	198
2.6	Brainstorming .....	199
2.7	Vortragskette .....	200
2.8	Partnerinterview .....	201
2.9	Aussprache .....	202
2.10	Missverständnisse .....	203
2.11	Personality-Show .....	204

2.12	Info-Markt .....	205
2.13	Fotoassoziationen .....	206
2.14	Mosaik-Geschichten .....	207
2.15	Fantasiegeschichten .....	208
2.16	Nacherzählen .....	209
2.17	Lesungen .....	210
2.18	Tagesschau .....	211
2.19	Wochenschau .....	212
2.20	Partnerquiz .....	213
2.21	Gesprächsanalyse .....	214
2.22	Kettengeschichte .....	215
2.23	Expertenbefragung .....	216
2.24	Kontrollierter Dialog .....	217

## **3** *Überzeugen und Begründen* .....

3.1	Entscheidungsspiel .....	219
3.2	Begründungsspiel .....	220
3.3	Reportagen-Puzzle .....	221
3.4	Schneeballmethode .....	222
3.5	Gruppenpuzzle .....	223

## **4** *Moderatorenschulung* .....

4.1	Moderatorenschulung .....	225
-----	---------------------------	-----