

Peter Dürrschmidt
Susanne Brenner
Joachim Koblitz
Marco Mencke
Andrea Rolofs
Konrad Rump
Jochen Strasmann

Methodensammlung

für Trainerinnen und Trainer

managerSeminare Verlags GmbH, Edition Training aktuell

Vor Ihnen liegt die „Methodensammlung für Trainerinnen und Trainer“. Ihre Entstehung verdankt sie einem Arbeitskreis von Mitgliedern des „Trainer- und BeraterForum Düsseldorf e.V.“ (TBFD). Das ursprüngliche Anliegen war der kollegiale Austausch über bewährte Methoden, Übungen und Spiele. Das Ergebnis war die Methodensammlung, die 1999 erstmals im Eigenverlag erschien und für diese Veröffentlichung gründlich überarbeitet und stark erweitert wurde. Alle Methoden sind persönlich erprobt und haben sich in der Praxis bewährt. Mit diesem Buch möchten wir unseren Erfahrungsschatz auch anderen Praktikern zugänglich machen.

Wir richten uns an erfahrene Trainerinnen und Trainer, die in den aufgeführten Themengebieten ihren Trainingsschwerpunkt haben und Anregungen für ihre tägliche Praxis suchen. Aus diesem Grund verzichten wir auf die Darstellung theoretischer Hintergründe.

Die Methodensammlung ist leicht zu handhaben. Die Methoden umfassen die Themenbereiche

- ▶ Auflockerung, Aktivierung und Entspannung
- ▶ Einstieg, Kennenlernen
- ▶ Feedback
- ▶ Führung
- ▶ Kommunikation und Körpersprache
- ▶ Kooperation und Teamentwicklung
- ▶ Selbstmanagement
- ▶ Seminar-Evaluation
- ▶ Transfer
- ▶ Wahrnehmung

Die Methodenbeschreibungen sind alphabetisch gegliedert. Orientieren Sie sich zunächst in den nach Themengebieten geordneten Übersichtstabellen, in denen Sie u.a. Hinweise auf Gruppengröße,

Vorwort



Zeitbedarf und Vorbereitungsaufwand finden, oder im Index, der Lernanlässe und -ziele listet. Lesen Sie danach die Sie interessierenden Methodenbeschreibungen.

Bei den dargestellten Methoden handelt es sich zum Teil um Modifikationen von Übungen, die bereits in der Literatur erwähnt sind. Andere Methoden wiederum sind von den Autoren selbst entworfen und entwickelt worden. Da eine einheitlich klare Quellenangabe nicht möglich ist, haben wir ganz darauf verzichtet.

Die Methodensammlung wendet sich an Trainerinnen und Trainer. Nach ernsthaften Versuchen, jeweils die weibliche und männliche Sprachform zu wählen, sind wir wegen der besseren Lesbarkeit zur männlichen Form zurückgekehrt.

Wir freuen uns über Ihre praktischen Erfahrungsberichte und kritischen Anmerkungen und wünschen viel Spaß und Erfolg beim Einsatz der Übungen.

Die Autorinnen und Autoren

Inhalt

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Übersichtstabellen nach Themenbereichen	
Auflockerung, Aktivierung und Entspannung	7
Einstieg, Kennenlernen	9
Feedback	11
Führung	13
Kommunikation und Körpersprache	15
Kooperation und Teamentwicklung	18
Selbstmanagement	21
Seminar-Evaluation	23
Transfer	25
Wahrnehmung	26
Index nach Lernanlässen, -zielen	27
Die Methoden von A bis Z	31
Leser-Service	32

A bteilungsstreit	33
Achterknoten	35
Aktives Zuhören/Kontrollierter Dialog	37
Aktivierung von Team-Ressourcen	39
Alle auf einen	41
Aufgaben delegieren	43
Aufstand zu zweit	45
Aufstellung	47
Ausdruck durch Körpersprache	49
Äußerungen abtasten	51
Auswertung des Seminartags	53
Auswertungs-Eisberg	55
B alance	57
Ballon und Lüge	59
Ballschnippen	61
Baumstamm	63
Baustelle	65
Belohnung und Bestrafung	69
Bilder vorstellen	71
Blick über die Schulter	73
Blicke deuten	75
Blickkontakt	77
Blindenführung	79
Blitzlicht	81
Brief an mich selbst	83
Brückenbau	85
Bums	89
C harakteristika	91
Coaching-Partner	93
D rei Arten zuzuhören	95
Drei Eigenschaftswörter	97
Dreieck der Gemeinsamkeiten	99
Dreimal: Na, wie war's?	101
Drei-Wort-Übung	103
E in Hundeleben	105
Einführung „Fragetechnik“	107
Einführung „Kommunikationsmodell“	111
Erledigt	113
Erwartungsanalyse	115

F all „Seenot“	117	Ich sehe was, was Du nicht siehst	165	Mit allen Sinnen	213
Fallstudie „Schichtübergabe“	121	Infofluss	167	Monikas Ohrwurm	215
Feedbackrunde	123	Insel-Übung	171	N ein-Punkte-Problem – einmal anders	217
Feedbackspaziergang	125	Interview	173	O ffener Markt	219
Fischernetz und Teich	127	J onglage	175	P aar-Reflexion	221
Flip the Tarp	129	K artenlegen	177	Pantomime	223
Fokussieren	131	Knoten lösen	179	Planspiel „Der frustrierte Mitarbeiter“ ...	225
Fragen-Memory	133	Koffer packen	181	Planspiel „Der Unfall“	229
Führungskennzeichen	135	Konfliktmanagement nach der „Win-Win-Methode“	183	Planspiel „Kartonbau“	235
G alerie	137	Konzentrations-Check	187	Planspiel „Turmbau“	239
Gedanken und Gefühle	139	Konzentrische Kreise	189	Planspiel „Verpackung“	241
Getroffen	141	Kooperations-Ballspiel	191	Problem mit dem neuen Servicewagen ...	245
Großer Eierfall	143	Kooperatives Armdrücken	193	R ätsel	249
Gruppenkennzeichen	145	Kopfmassage von innen	195	Reisefertig?	251
Gruppenspiegel	147	Kreissitz	197	Roboterlauf	253
H eißer Stuhl	149	L abyrinth	199	Rollenspiel „Geschäftsreise nach Barcelona“	255
Hemisphären-Alphabet	151	Leistungswahrnehmung	205	Rückblick auf den Vortag	257
Hindernislauf	153	M eckerecke	207	S chachbrett-Schatten-Täuschung	259
Hintern hoch	155	Medizin bei „Aufschieberitis“	209	Schau genau	261
Hochziehen	157	Meiern	211		
Hot pot	159				
I ch gehe in Rente	163				

Schnappschuss	263
Seilquadrat	265
Sheep and shepard	267
Simulationsregeln	269
Skulptur	271
Soziometrisches Feedback	273
Speicherspaziergang	275
Spinnennetz	277
Spontane Gedanken	279
Spontanreaktion	281
Standhalten	283
Stellung beziehen	285
Step by Step	287
Stern-Blitzlicht	289

Stimmungsbarometer	291
String Ball	293
Strukturierte Vorstellungsrunde	295
Stühle kippen	297
Subjektive Farben	299
Subjektive Wahrnehmung beim Zuhören	301
T ausendfüßler	305
Teamkennzeichen	307
Thematisch gerichtetes Blitzlicht	309
Transfer-Guideline	311
Transferspaziergang	313
Transferüberlegungen	315
Trinkhalm-Konstruktion	317

Ü berifriger Mitarbeiter	319
Überprüfen der Erwartungen	321
Umdeuten	323

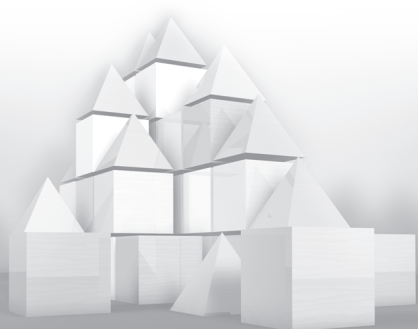
V ernissage	325
Vertrauensfall	327

Visuelle Wahrnehmung	329
Von Stab zu Stab	331
Vorstellung mit Video	333
Vulkanausbruch	335

W ahr"-nehmung	337
Walk and Talk	339
Was erzähle ich nach dem Seminar?	341
Was wirklich wichtig ist	343
Wäscheklammern	345
Wer's weiß, gewinnt	347

Z auberstab	349
Zehn Möglichkeiten „Nein“ zu sagen	351
Zeitdiebe fangen	353
Zeitfee	355
Zeitreise	357
Zitronen auf Kauai	359
Zunge, komm bald wieder	363
Zwei Euro	365

Die Autorinnen und Autoren.....	367
--	------------



Baustelle



Ziele

Verbesserung der Kommunikation im Team



Vorgehensweise

Die Teilnehmer bekommen die Aufgabe, in Fünfergruppen mit verteilten Rollen ein LEGO-Modell nachzubauen (siehe Anlage). Alle Teilnehmer, die über eine durch fünf teilbare Teilnehmerzahl hinausgehen, bekommen Beobachterrollen. Die Übungsbeschreibung wird verteilt und die Gruppen starten mit der Vorbereitung. Nach 15



Minuten gibt der Seminarleiter das Zeichen, mit der Übung zu beginnen. Dem Materialverwalter wird das Baumaterial ausgehändigt, dem Informanten und dem Rückmelder der Zugang zum Modell ermöglicht. Auf Nachfrage wird allen Teilnehmern außer dem Rückmelder erlaubt, sich Notizen oder Skizzen zu machen, die jedoch nur gezeigt und nicht weitergegeben werden dürfen.

Nach 45 Minuten (oder früher, wenn alle Gruppen fertig sind) wird die Übung beendet.

Mögliche Fragen für die Auswertung:

- ▶ Was wurde in der Planungsphase besprochen?
- ▶ Wie wurden die Rollen aufgeteilt?
- ▶ Welche Vorgehensweise wurde festgelegt?
- ▶ Wie wurden die Rollen erfüllt?
- ▶ Wie komplex und strukturiert waren die weitergegebenen Informationen?
- ▶ Wie intensiv wurde der Rückmelder einbezogen?
- ▶ Wie wurden grundlegende Kommunikationstechniken eingesetzt wie „paraphrasieren“, „Fragetechnik“ usw.?

Baustelle



Hilfsmittel/Medien

Legosteine: gleiches Sortiment für alle Gruppen (Steine für das Modell plus reichlich zusätzliche Steine, die nicht verbaut werden) und ein zusammengebautes Modell, z.B. ein Phantasieauto.



Vorbereitungsaufwand

mittel



Zeitbedarf

90 Minuten



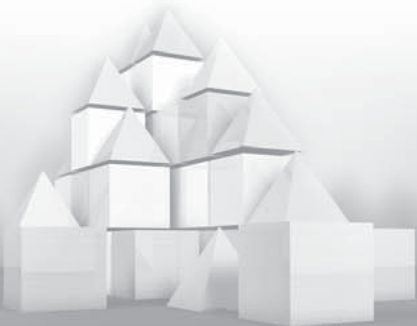
Räumliche Voraussetzungen

mehrere Räume



Teilnehmerzahl

bis 15



Anlage zu „Baustelle“

Arbeitsauftrag

Ihre Aufgabe ist es, mit verteilten und klar definierten Rollen ein Lego-Modell nachzubauen.

Die Rollen:

- ▶ „Informant“
- ▶ „Bote“
- ▶ „Baumeister“
- ▶ „Materialverwalter“
- ▶ „Rückmelder“

Der **„Informant“** sieht das Modell und beschreibt es dem „Boten“. Er hat Kontakt zum „Boten“ und zum „Rückmelder“.

Der **„Bote“** gibt die Informationen, die er vom „Informanten“ erhält, an den „Baumeister“ weiter. Er sieht weder das Modell noch den Nachbau des Baumeisters.

Er hat Kontakt zum „Informanten“, zum „Baumeister“ und zum „Rückmelder“.

Der **„Baumeister“** baut nach den Informationen des „Boten“ das Modell nach. Die dazu benötigten Teile besorgt er sich beim „Materialverwalter“.

Er hat Kontakt zum „Boten“, zum „Materialverwalter“ und zum „Rückmelder“.

Der **„Materialverwalter“** gibt dem Baumeister die Steine, die er anfordert. Er sieht weder das Modell noch den Nachbau des Baumeisters.

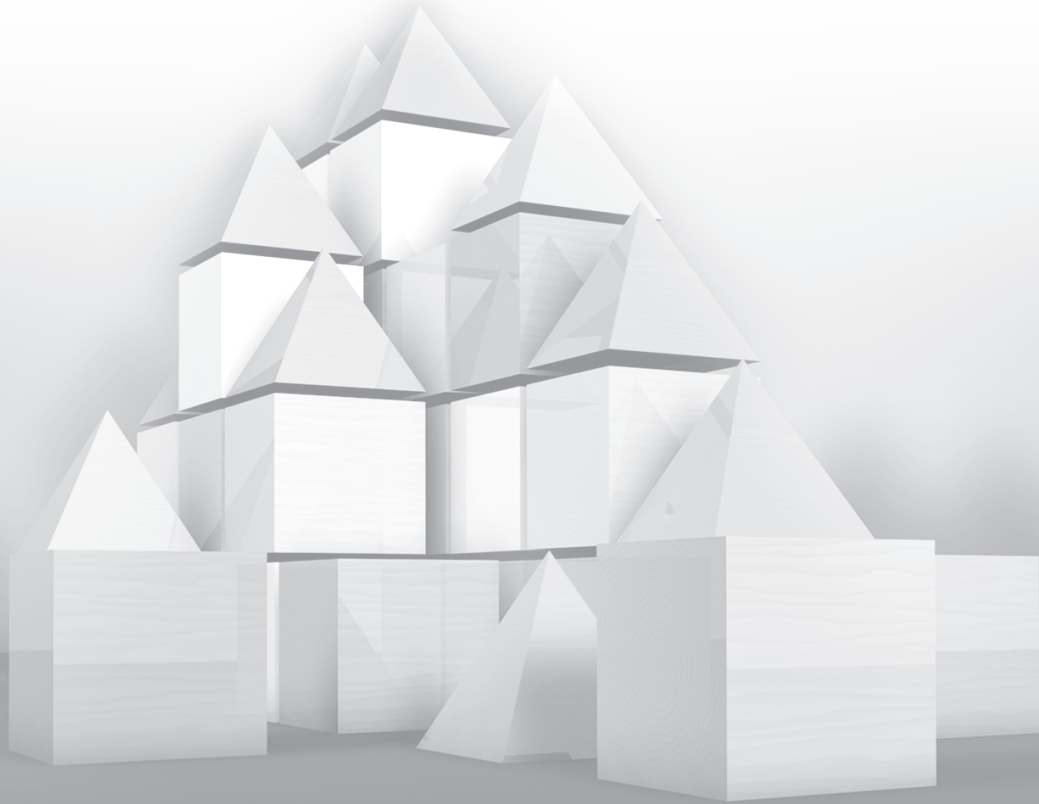
Er hat Kontakt zum „Baumeister“ und zum „Rückmelder“.

Der **„Rückmelder“** darf sowohl das Modell wie auch den Nachbau sehen.

Er hat Kontakt zu allen anderen. Seine Kommunikation beschränkt sich jedoch strikt darauf, dass er Fragen, die ihm gestellt werden, ausschließlich mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet. Jede weitere Äußerung ist ihm untersagt.

Für die Planungsphase haben Sie fünfzehn Minuten Zeit.

- ▶ Entscheiden Sie gemeinsam, wer welche Rolle in der Gruppe übernehmen soll.
- ▶ Überlegen Sie, wie Sie bei der Lösung der Aufgabe vorgehen und was Sie dabei besonders beachten wollen.



Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

Training *aktuell* einen Monat lang testen



Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine ePaper-Ausgabe **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster www.trainerkoffer.de
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen