

# GFK Trainer\*innen-Ausbildung Herzlich willkommen



# Lernen auf 3 Ebenen



**Seminarplan** Fr./Sa. 10:00 – 18:00 Uhr  
So. 10:00 – 16:00 Uhr

## Seminarstruktur (Netiquette)

Der Rahmen: Eingangsrunde .... Abschlussrunde

**Zur Mitgestaltung: Remembering, Du gestaltest ein Geschenk**

**Für Verbindung: Meditationen, Partnerübungen**

Impulsvorträge

Plenumsdiskussionen

Einzelarbeiten, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Rollenspiele

**Mittagspause Fr./Sa. 13:00 – 15:00 Uhr, So. 12:30 – 14:00 Uhr**

# Themenschwerpunkte in den Modulen

## Modul I

Orientierung im Feld „Methodik und Didaktik“

## Modul II

Video-Feedback „Eigene Technik/Haltung weiterentwickeln“, Modelle der GFK (4 Schritte, 4 Ohren, Bereiche der Verantwortung, 3 Bitten, 6 Stühle, wie Gefühle entstehen, Ärger-Modell)

## Modul III

Empathische Begleitung, Lebensdienliche Systeme, Schlüsselunterscheidungen (z. B. Bitte/Forderung, Empathie/Sympathie ...)

## Modul IV

Kommunikationsprozesse der GFK, Arbeit mit Gruppen, Basisübungen der GFK (Empathisch Nein sagen, Dankbarkeit und Wertschätzung statt Lob, Bedauern statt Entschuldigen, wertschätzend unterbrechen)

## Modul V

„Meisterstück“, eigene Übung anleiten

# Themenspeicher Modul I

- Vorstellung als Trainer\*in gestalten und durchführen
- Fokussiertes Feedback geben
- Methoden zur Vorstellung von Teilnehmer\*innen kennenlernen
- Die drei Lerntypen ansprechen
- Mit Lerninhalten beide Gehirnhälften adressieren
- Methoden zur Stoffwiederholung kennenlernen
- Die vier Motive zu lernen berücksichtigen
- Seminareinführung gestalten
- Visualisieren in der Präsentation erproben
- Trainingsstrukturplan erstellen
- Vorbereitung Rollenspiele/Videofeedback

## Einstieg „Feenbesuch“

Stell Dir vor, in der Nacht hat Dich eine Fee besucht. Sie hat Dich mit Feenstaub beglückt und Dir eröffnet, dass Du ab sofort erfolgreich und mit Freude als Trainer\*in/Multiplikator\*in arbeitest. An welcher Fähigkeit bemerkst Du, dass das Wunder geschehen ist? Wie erlebst Du Deine Seminare und Vorträge? Wie erleben Auftraggeber\*innen und Seminarteilnehmer\*innen Dich?

Du sprichst begeistert. Die anderen hören zu.

Nach 5 Minuten wird gewechselt.



<b>Wissensmarkt GFK Trainer*innen-Ausbildung</b>			
<b>Name</b>	<b>Das arbeite ich ...</b>	<b>Nach dem Besuch der Fee kann ich ...</b>	<b>Was nur wenige über mich wissen ...</b>

## Wie stelle ich mich als Trainer\*in vor?

■ Welche Kompetenzen legitimieren mich?

■ Was bin ich für ein Mensch?

Wohl  
dosierte 

Nicht  
Supermensch  
spielen

■ Was motiviert mich, das Seminar zu geben?



■ Wie kann ich den TN auf Augenhöhe Wertschätzung geben?

■ Was verbindet mich mit meinen TN?

Gleiche  
Branche  
Ausbildung  
Ziele ...

# Meine Vorstellung

Keine Texte

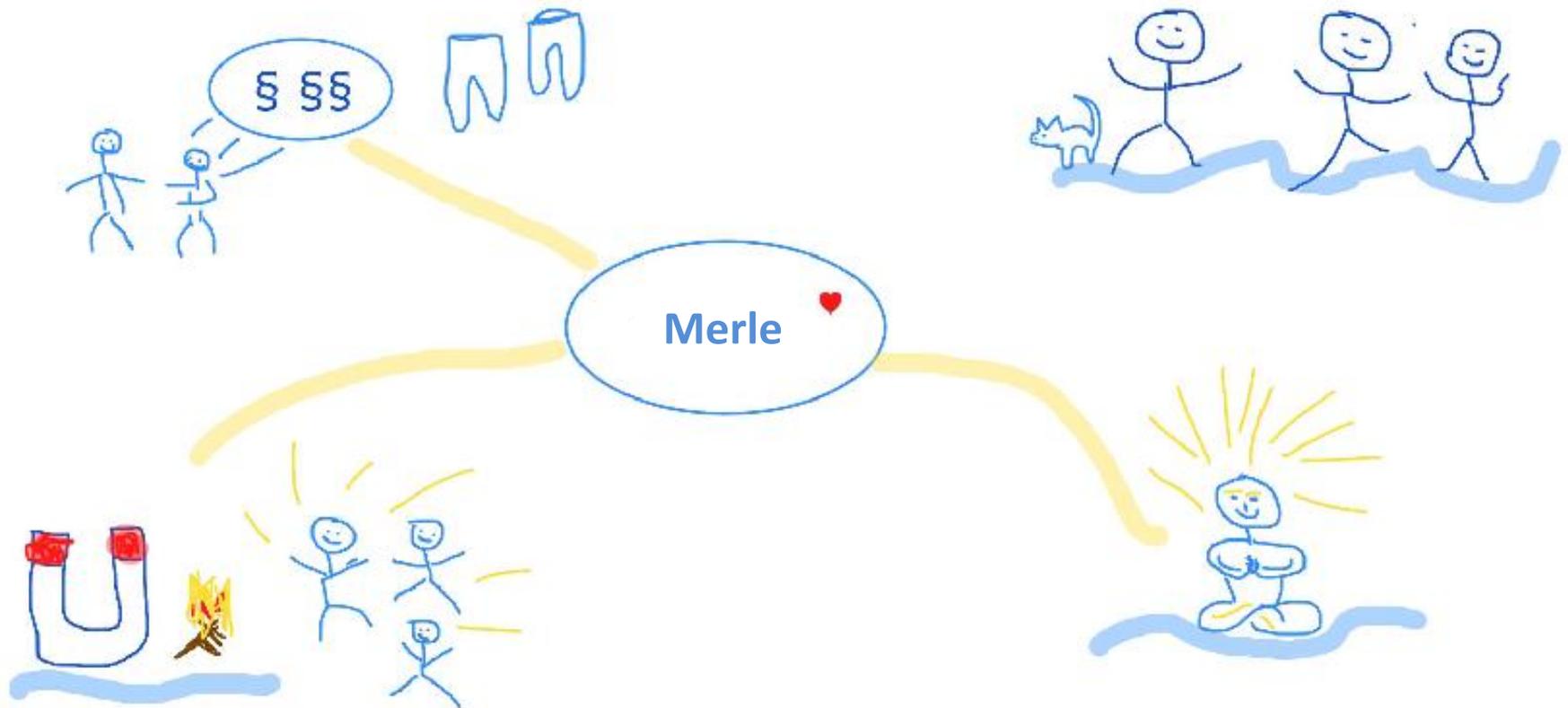
Bilder +  
Symbole

Zahlen und  
Buchstaben

Max. 3 Farben



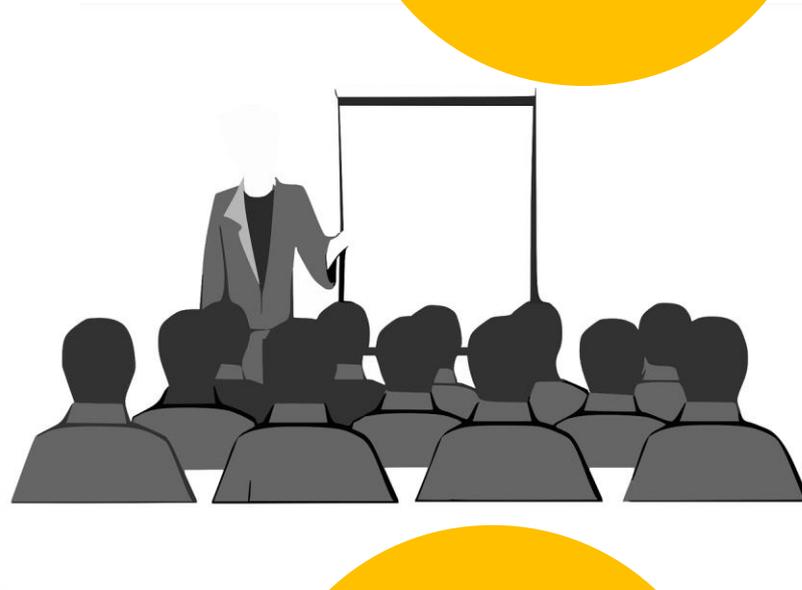
# So könnte ich mich vorstellen





**1.**  
**Blickkontakt**  
überzeugend?

**2.**  
**Körper**  
Stand/Sitz  
Arme  
Mimik  
Hinzeigen



**3.**  
**Sprache**  
Lautstärke  
Tempo  
Betonung  
Äahs ...

**5.**  
**Lust &**  
**Vertrauen?**

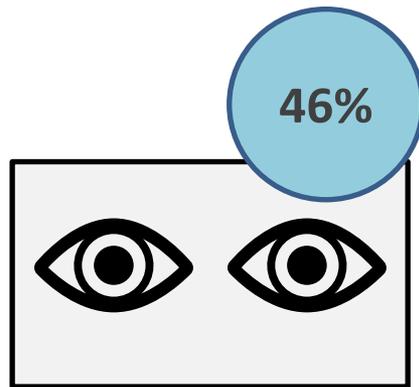
**4.**  
**Visualisierung**  
3-Farregel  
Klare Struktur  
Lesbarkeit

## Einzelarbeit:

**Gestalte Deine persönliche Vorstellung (3 Min.) mittels PowerPoint, Whiteboard oder auf Papier\*** (\*Foto machen und per Mail senden)



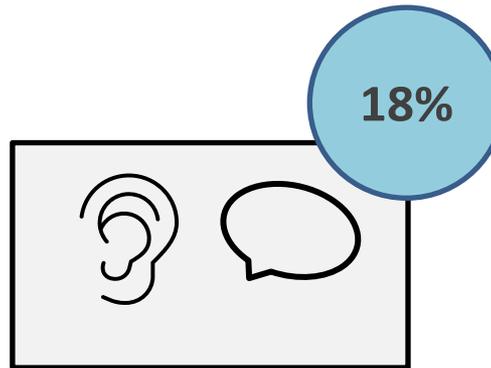
## Die 3 Lerntypen



Der **Visuelle** will  
etwas sehen



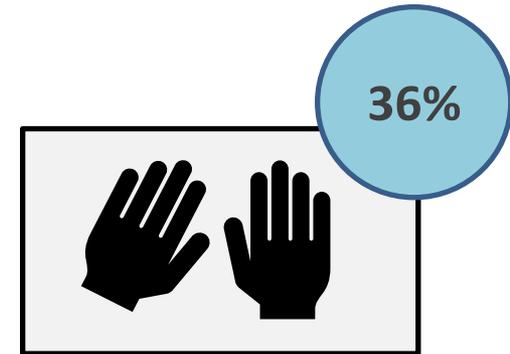
Medienwechsel  
Bilder  
Struktur



Der **Auditive** will es  
hören oder darüber  
sprechen



Wortspiele/Zitate  
Rollenspiele  
Feedback  
Wiederholungen



Der **Somatische** will  
es fühlen, bewegen,  
riechen, schmecken



Bewegung  
Anfassen  
Ausprobieren  
Handouts

# Die 3 Eingangskanäle im Seminar

## Visuell

Medienwechsel, Bilder/Metaphern, Filme,  
Moderationskarten, Mitschriften, Struktur



## Auditiv

Schlüsselbegriffe, Musik, Rollenspiele,  
Wiederholungen, Zitate/Sprüche/Geschichten



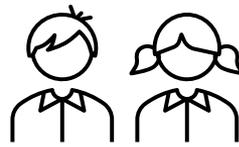
## Somatisch

Bewegung, Anfassen, Aktivität, Ausprobieren,  
Handouts



Meier, Dave, Accelerated Learning. Das Handbuch zum schnellen und effektiven Lernen in Gruppen.

# Das sagt der Lerntyp



## visuell

Mir fehlt der Überblick.

Ich sehe da keinen Zusammenhang.

Ich blick da nicht durch!

Aah ... jetzt geht mir ein Licht auf.

**Jetzt ist bei mir der Groschen gefallen.**

## auditiv

Jetzt ist es für mich stimmig.

Können Sie mir noch einmal sagen ....?

Ich stimme Ihnen zu.

Da stimme ich Dir zu.

**Jetzt ist bei mir der Groschen gefallen.**

## somatisch

Das fühlt sich für mich richtig an.

Das stinkt mir!

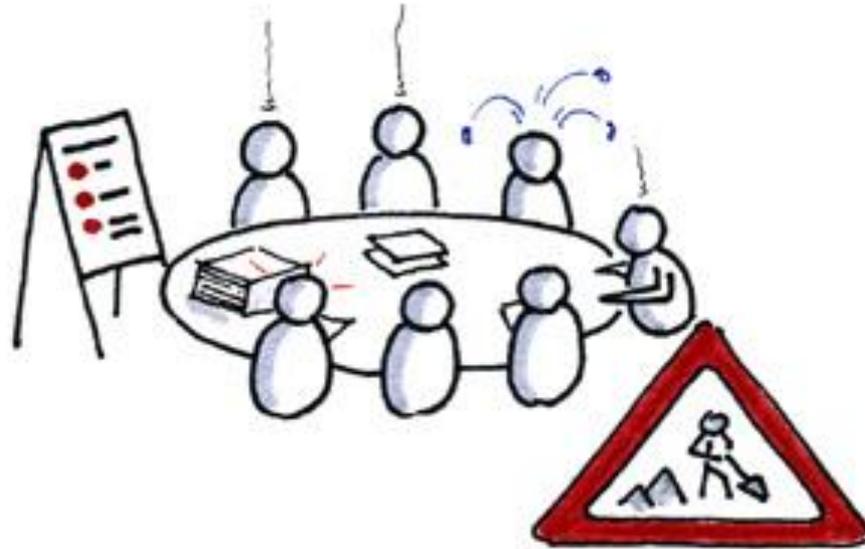
Ich stehe auf der Leitung.

Jetzt begreife ich das endlich!

**Jetzt ist bei mir der Groschen gefallen.**

## Gruppenarbeit:

Entwerft eine humorvolle Urlaubsbeschreibung, die alle 3 Lerntypen adressiert



# Tipps für die Vorstellungsrunde



Rasender Reporter



Partnerinterview



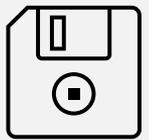
Wissensmarkt



Kreative Vorstellung mit Metaphern



Sortierspiele



# Positives Lernklima / Einstieg ins Thema

Worüber ich privat gerne spreche?

Was mir das Thema Natur (Freizeit ...) bedeutet?

Was meine Hobbies sind?

Was in meiner Firma kaum jemand über mich weiß?

Was meine Nachbarn (mein Handy) über mich erzählen würde(n)?

**Persönliches**

Wie lange ich schon in meiner Firma (Stelle, Team) arbeite?

Was mir an meinem Beruf Spaß macht?

Was meine Lieblingsaufgaben sind?

**Firma**

Was ich für Vorerfahrungen zum Thema mitbringe?

Was mir schon leicht fällt? Was noch wachsen darf?

Was mich besonders interessiert? Was ich unbedingt lernen will?

Was ein gutes Team für mich ausmacht?

Was mich als Kunde (am Telefon) besonders freut bzw. ärgert?

**Thema  
Ziele**

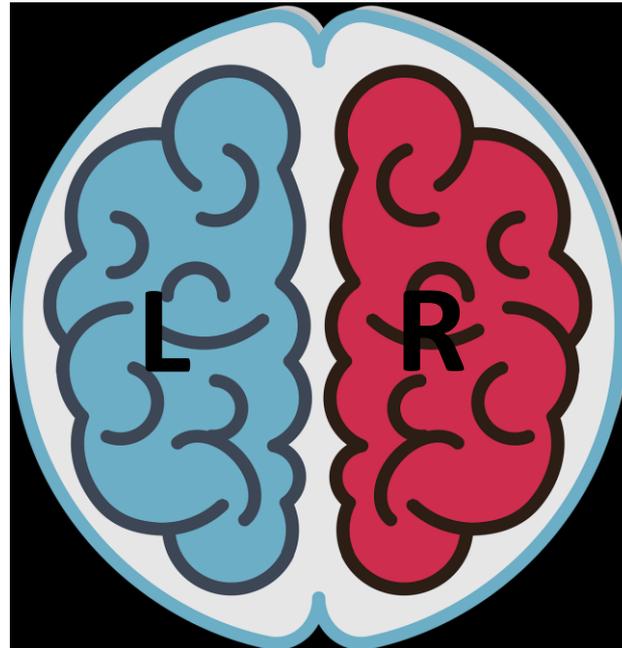
Wie ich mich gerade fühle?

Welches Tier (Gegenstand, Farbe, Karte) meine momentane Stimmung wiedergibt?

**Stimmung**

## Worauf ist besonders zu achten, wenn

- es ein frei ausgeschriebenes Seminar ist?
  
- Ihr im eigenen Kollegenkreis schult?
  
- wenn die Schulung in einem Unternehmen/einer Organisation stattfindet?
  - wenn MA eines Teams geschult werden?
  
  - wenn MA unterschiedlicher Hierarchien dabei sind?



## Ratio

- Sprache
- Im Detail
- Logische Struktur
- Analysieren, Rätseln

## Emotion

- Bilder
- Ganzheit
- Geschichten
- Phantasie

## Intellektuell anregen

- Rhetorische Fragen stellen
- Mit offenen Fragen anregen
- Einsichten gewinnen lassen
- Rätseln lassen
- Aufgaben lösen lassen

## Emotional erreichen

- Emotional ansprechende Bilder
- Persönliche Betroffenheit herstellen
- Zum Lachen bringen
- Mit Metapher/Geschichten berühren
- Fall-Studien

Dennison, Paul E.; Dennison Gail. Brain Gym – das Handbuch

# Lehrmedien ansprechend gestalten

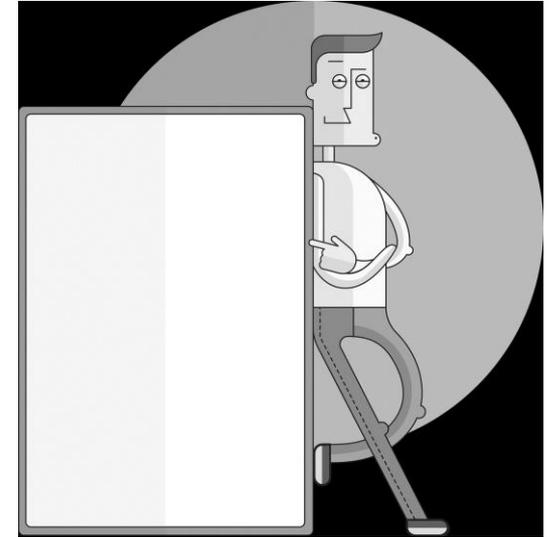
## Wirksame Texte formulieren

- KISS – Keep It Short and Simple
- Positiv, aktiv, in Muttersprache formulieren
- Klare Gliederung verwenden
- Mit Fragen Neugierde wecken
- Mit Metaphern anregen

## Mit Farben und Formen gestalten

- Schrift schwarz oder dunkelgrau auf weiß
- Max. 3 zusätzliche Farben und Formen pro Seite
- Gelb als Flächenfarbe, die anregt
- Mit Bildern ansprechen

Urheberrechte beachten!  
(pixabay.com, unsplash.com)



## Die 4 Motive zu lernen

**Wie?**

Wie gehen wir vor?

**Warum?**

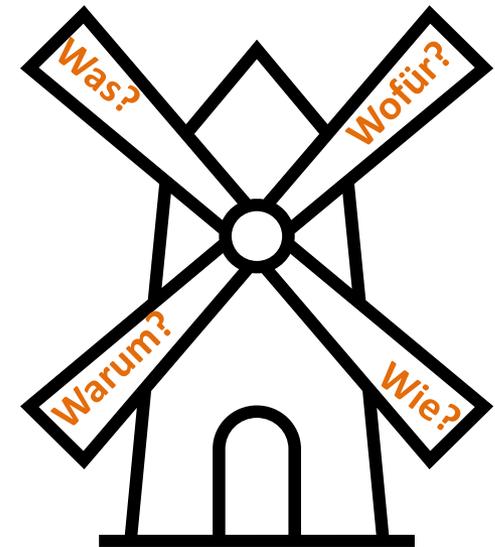
Warum soll ich das lernen?  
Welchen Leidensdruck nimmt es mir?

**Was?**

Was gibt es Interessantes für mich zu wissen?

**Wofür?**

Wofür soll ich das lernen?  
Welchen Nutzen habe ich in Zukunft?



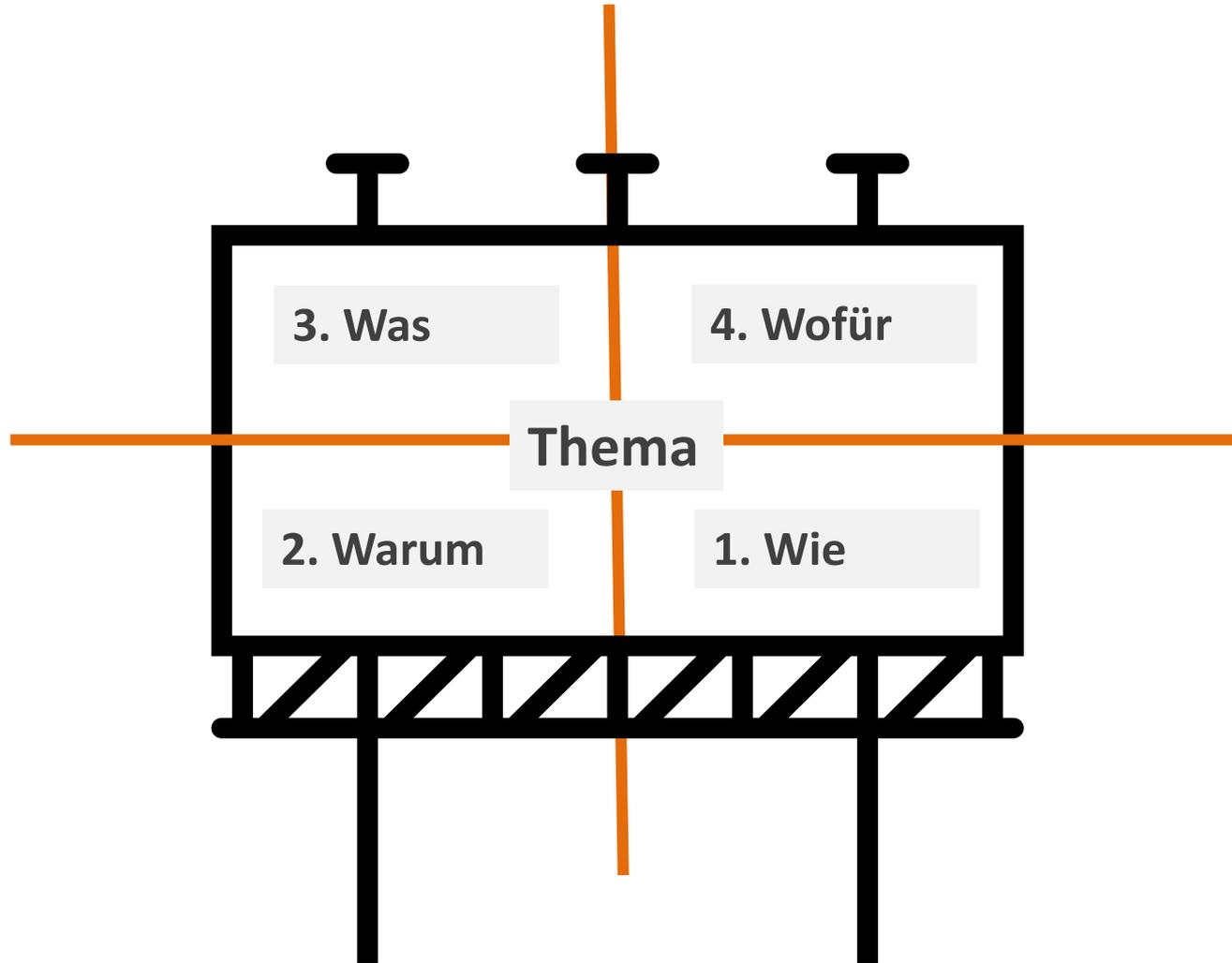
Youtube: Steve G. Jones, NLP Trainer's Course, 4 MAT

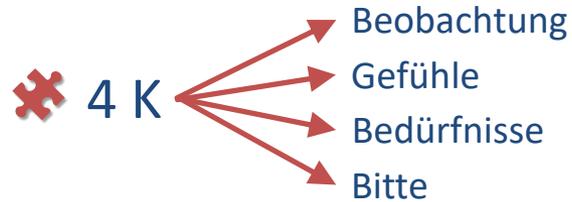
Peschla, Roger; Landsiedel Stephan, NLP Metaprogramme. Verstehen und trainieren

## Wie können wir die 4 Motivationstypen für unser Seminar gewinnen?

- **Wie:** Checklisten, Lösungswege, Ausprobieren
- **Warum:** Persönliche Betroffenheit
- **Was:** Input-Typ
- **Wofür:** Vorbereitung auf Zukünftiges

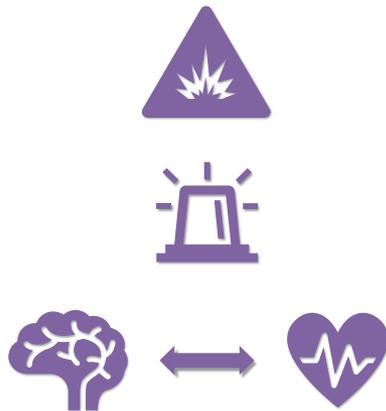
# Tipp zur Vortragsrichtung





 Empathie

 Selbstempathie

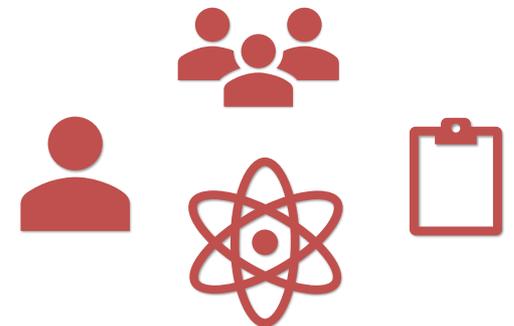


Einfühlsamkeit

Wertschätzung

Respekt

Gelassenheit



## Einzelarbeit:

Gestalte und präsentiere eine 10 Min. Einführung in Dein GFK-Seminar. Berücksichtige bei der Gestaltung Deines Lehrmediums die 4 Motive zu lernen. Gestalte die vier Sektoren (beginnend unten rechts).



# Energie-Booster – beide Gehirnhälften trainieren



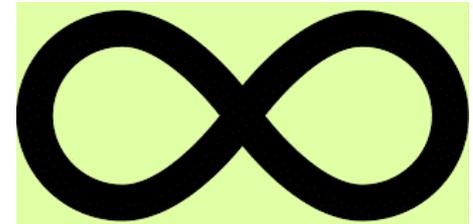
## Virtuelles Händewaschen

Zusammenspiel beider  
Hände trainiert die  
Verbindung beider  
Gehirnhälften



## Mehl ausklopfen/abstreifen

- Gesicht und Stirn
- Arme außen hoch,  
innen runter
- Hintern ausklopfen
- Beine (sanft!) außen  
runter, innen hoch
- Rücken von oben  
nach unten  
ausklopfen lassen



## Mit Richtungswechsel nachfahren

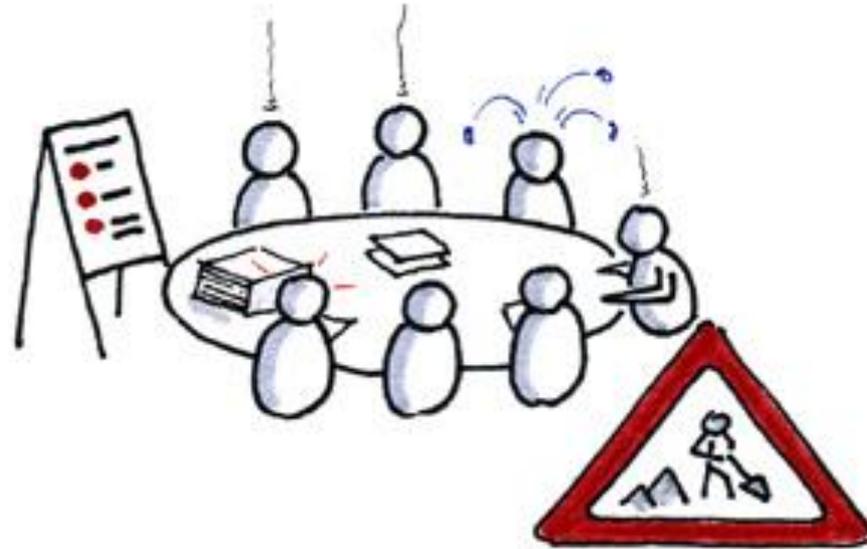
- Mit der Nase
- Mit beiden Armen
- Mit der Hüfte vor  
und rückwärts oder  
seitwärts
- Auf einem Bein  
stehend mit dem  
anderen Bein

# Seminar-Strukturplan

<b>Strukturplan</b>	
Seminar: Datum:	
Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit	1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von mind. 15 Min. erfolgen
	10:00 - 11:30 Uhr
<b>Pause</b>	11:30 - 11:45 Uhr
	11:45 - 13:15 Uhr
<b>Mittagspause</b>	13:15-14:30 Uhr
	14:30 - 16:00 Uhr
<b>Kaffeepause</b>	16:00 - 16:30 Uhr
	16:30 - 18:00 Uhr

## Gruppenarbeit:

Erstellt einen Seminar-Strukturplan für eine zweitägige Einführung in die GFK



# Methoden der Stoffwiederholung

(Besonders effektiv: kurz danach und am nächsten Tag)

## Spontane Fragerunde

(z. B. Was gehört zur  
Empathie?)

## Spiel

(z. B. Gefühle raten)

## TN befragen sich gegenseitig

(z. B. zu den  
4 Schritten)

## Rätsel

(z. B. „Wer wir  
unschuldig zum  
Täter?“)

## Turbo-Runde

(z.B. mit Ball)

## Wissensmarkt

(Metaplanwand)

## Übung

(z. B. AB Beobachtung  
oder Bewertung)

## Brief an sich Selbst

(Seminarende)

## Museumsbesuch

(am Ende größerer  
Seminarformate)

# Online-Seminare **lebendig** gestalten?

