

Der Trainer

Stimmlage
(Monotonie)

Monoton

miserable Betonung
+
langsame Sprechweise

Eintönig

Langweilig

Lustlos

stumpfer
Frontalunterricht

Selbstdarstellung

Arroganz

Arrogant
Dressurwütisch

Selbstüber-
schätzung

unbeholfen /
unsicher

wenig
Erfahrung

Füllwörter /
Floskeln

zu wenig
Pausenzeiten

Aktivierung
der
Unwilligen

Einbindung
der Gruppe

gesunde
Gruppendynamik

Improvisation
Situatives GespöÙ

Kreativität

praxisorientiert

Erfahrung

Kompetent

Mitschreitend

Authentizität

für sprechen

Leidenschaft

Humor

Humor

Humor

Reaktionen

Konzentration
läßt nach

Kopfschmerzen

Schwindel

Schwitzen

roter Kopf

Verspannungen

Augenlidflattern

Bierchen nach Feier-
abend mit Außen-
stehenden

Was trinken
sehen

mit Familie und
Freunden reden

Kommunikation

darüber reden

Reden

reden

Probleme
kommunizieren

Ausruhen/
Schlafen

Schlafen

Entspannen/
Schlafen

Powernap

Aus der Situation
kurz rausgehen
(Gedanklich durchatmen)

Beschäftigung
suchen / ablenken

Bewältigung

Urlaub

Lebenszeit
aktiv
genießen

freie Zeit

tief durchatmen

Arbeit einleiten
(prävention)

Büro tür
schließen

mit Humor 'nehmen' /
überspielen

m. Probleme
beschäftig-

Sport

Sport

Sport f./
Bewegung

spazieren

Sport

Sport

Stressor

Angst

Nervosität
z.B. neue Situation

Unordnung

Mangelndes Wissen
für die gestellte
Aufgabe

Zeit

Zeitdruck

Zeitdruck

Zeitmangel

Zeitdruck

Zeitdruck

Lärm

Lärm

Krankheit

Gesundheit

unangenehme
Situationen

Neues

Erfahrungs-
mangel

Lärm

Termin-Druck

Multitasking

Klima

Arbeitsumfang

Spannung auf
ein Ergebnis

Ungeübte
Situation

Stress

Nervosität

Nervosität

Blockade

Uningeschränkte
Wahrnehmung
(kein Multitasking)

"Fluchtgedanke"

Einstellung
der
Kommunikation

Gerättheit

Ungeduld

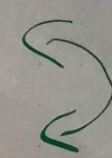
Kurze Zündschnur

Lauf
werden

Schlaf

Müdigkeit

Seminar

- Glaubwürdigkeit
- Interessant
- Zeitl. Rahmen
- Abwechslung
- ~~Prakt.~~ Prakt. Anteile 
- Gruppe \Leftrightarrow Themenbezug
- Wo?

Lernziele

- Betroffenheit / Sensibilisieren
- Hilfe / Selbsthilfe
- Verständnis
- Befähigung
- Austausch
- Information
- Prozessoptimierung
- Erfahrungsgewinn

Inhalte

- Lu Fa Bw
- Vorschriften
- Aktuelles
- Teilnehmer
- Vorgesetzte
- Erfahrung
- Internet