

Inhaltsverzeichnis

	Ordnungsziffer	Seite
Zur Anwendung des Arbeitskataloges		11
1 Individuum und Gruppe		
1.1 Soziale Wahrnehmung		
1.1.1 Demonstration von Wahrnehmungsphänomenen	1.1.1.1 –1.1.1.24	20
1.1.2 Abbau von Vorurteilen		
– zwischen Individuen innerhalb der Gruppe	1.1.2.1 –1.1.2.13	30
– zwischen Kleingruppen	1.1.2.14–1.1.2.19	34
– andere Möglichkeiten	1.1.2.20–1.1.2.29	37
1.1.3 Geschlechtsrollen-Stereotype	1.1.3.1 –1.1.3.3	41
1.1.4 Minderheiten und Außenseiter in der Gesellschaft	1.1.4.1	42
1.2 Normen und Werte		
1.2.1 Analyse der eigenen Normen	1.2.1.1–1.2.1.19	43
1.2.2 Analyse der Normen in der Gruppe	1.2.2.1–1.2.2.6	49
1.2.3 Analyse der eigenen Wertvorstellungen	1.2.3.1–1.2.3.19	52
1.2.4 Analyse diskrepanter Wertvorstellungen zwischen Kleingruppen	1.2.4.1–1.2.4.3	61
1.3 Persönliche Entwicklung		
1.3.1 Verständnis für den Verlauf der persönlichen Entwicklung	1.3.1.1–1.3.1.42	63
1.3.2 Förderung der persönlichen Weiterentwicklung	1.3.2.1–1.3.2.31	79
1.3.3 Einübung neuer Verhaltensweisen	1.3.3.1–1.3.3.9	91
1.4 Motivation, Erfolg und Misserfolg	1.4.1–1.4.9	95
2 Dynamische Aspekte der Gruppe		
2.1 Gefühle		
2.1.1 Kognitive Aspekte	2.1.1.1–2.1.1.7	100
2.1.2 Training der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit		
– durch Schärfung der Sinneswahrnehmung	2.1.2.1 –2.1.2.30	103
– durch Körpererfahrung und Bewegung	2.1.2.31–2.1.2.41	113
2.1.3 Training der Ausdrucksfähigkeit von Gefühlen		
– verbal	2.1.3.1 –2.1.3.17	117
– (non)verbal	2.1.3.18–2.1.3.20	123
– nonverbal	2.1.3.21–2.1.3.44	124
2.1.4 Empathietraining		
– verbal	2.1.4.1 –2.1.4.18	134
– nonverbal	2.1.4.19–2.1.4.35	140
– (non)verbal	2.1.4.36	144
2.1.5 Entwicklung von Offenheit und Vertrauen		
– verbal		
– Interviews	2.1.5.1 –2.1.5.3	145
– durch Äußerung von Geheimnissen	2.1.5.4 –2.1.5.13	146
– andere Möglichkeiten	2.1.5.14–2.1.5.37	149
– nonverbal	2.1.5.38–2.1.5.52	159
– (non)verbal	2.1.5.53	163
2.1.6 Entwicklung des Zusammengehörigkeitsgefühls	2.1.6.1–2.1.6.17	164
2.2 Konflikttraining		
2.2.1 Umgang mit Aggressionen	2.2.1.1–2.2.1.18	169
2.2.2 Umgang mit Autorität	2.2.2.1–2.2.2.16	175
2.2.3 Umgang mit Macht und Einfluss	2.2.3.1–2.2.3.18	180
2.2.4 Umgang mit Rivalität	2.2.4.1–2.2.4.6	187
2.2.5 Wahrung des Selbstwertgefühls	2.2.5.1–2.2.5.5	189
2.2.6 Steigerung der Rollenflexibilität	2.2.6.1–2.2.6.22	191
2.2.7 Umgang mit Diskriminierung	2.2.7.1–2.2.7.2	199
2.2.8 Integration von Außenseitern	2.2.8.1–2.2.8.3	200

3	Kommunikation		
3.1	Verbale Kommunikation		
3.1.1	Analyse der Kommunikationsstruktur	3.1.1.1 – 3.1.1.5	202
3.1.2	Kommunikationsstörungen		
	– allgemein	3.1.2.1 – 3.1.2.13	204
	– Einwegkommunikation	3.1.2.14 – 3.1.2.21	207
	– infolge Nichtzuhörens	3.1.2.22 – 3.1.2.23	211
	– infolge paradoxer Kommunikation	3.1.2.24	212
	– infolge reduzierter Kommunikationsstruktur	3.1.2.25	212
	– durch Projektion eigener Fehler auf andere	3.1.2.26	212
3.1.3	Kommunikationstraining		
	– Aufstellen von Kommunikationsregeln	3.1.3.1 – 3.1.3.11	213
	– Zuhören und Paraphrasieren lernen	3.1.3.12 – 3.1.3.20	216
	– Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit	3.1.3.21 – 3.1.3.36	220
	– Argumentieren	3.1.3.37 – 3.1.3.42	225
3.2	Nonverbales Kommunikationstraining		
3.2.1	Allgemein	3.2.1.1 – 3.2.1.17	228
3.2.2	Blickkontakt	3.2.2.1 – 3.2.2.5	234
3.2.3	Körperhaltung	3.2.3.1 – 3.2.3.5	236
3.2.4	Stimme	3.2.4.1 – 3.2.4.6	238
3.2.5	Gestik	3.2.5.1 – 3.2.5.2	240
3.2.6	Nähe und Distanz	3.2.6.1 – 3.2.6.6	241
3.3	Beratungstechnik und Hilfeleistung		
3.3.1	Beratung bei individuellen Problemen	3.3.1.1 – 3.3.1.13	243
3.3.2	Beratung bei Gruppenproblemen	3.3.2.1 – 3.3.2.4	248
3.3.3	Zuhören und Paraphrasieren lernen	3.3.3.1 – 3.3.3.14	250
3.3.4	Emphatietraining	3.3.4.1 – 3.3.4.12	255
3.4	Feedback		
3.4.1	Verbales Feedback		
	– Positives Feedback	3.4.1.1 – 3.4.1.10	260
	– Gemischtes Feedback	3.4.1.11 – 3.4.1.54	263
	– Negatives Feedback	3.4.1.55 – 3.4.1.57	278
	– Allegorien	3.4.1.58 – 3.4.1.79	279
	– Erster Eindruck	3.4.1.80 – 3.4.1.83	285
3.4.2	Nonverbales Feedback	3.4.2.1 – 3.4.2.8	287
4	Arbeitsbezogene Aspekte der Gruppe		
4.1	Beobachtung des Problemlösungsprozesses		
4.1.1	Kooperation zwischen Individuen innerhalb einer Gruppe	4.1.1.1 – 4.1.1.11	292
4.1.2	Kooperation zwischen Individuen innerhalb konkurrierender Kleingruppen	4.1.2.1 – 4.1.2.10	296
4.1.3	Kooperation und Verhandlungstechnik zwischen konkurrierenden Kleingruppen	4.1.3.1 – 4.1.3.8	300
4.1.4	Kooperation bei unklaren Zielvorgaben	4.1.4.1 – 4.1.4.4	303
4.1.5	Kooperation bei unterschiedlichem Informationsstand der Teilnehmer	4.1.5.1 – 4.1.5.6	306
4.2	Entscheidungsfindung in Gruppen		
4.2.1	Konsensusbildung	4.2.1.1 – 4.2.1.20	309
4.2.2	Synergiedemonstration	4.2.2.1 – 4.2.2.7	318
4.2.3	Anwendung einer Problemlösungsstrategie	4.2.3.1 – 4.2.3.9	323
4.2.4	Förderung der Akzeptanz einer Entscheidung	4.2.4.1 – 4.2.4.3	327
4.2.5	Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit	4.2.5.1 – 4.2.5.7	328
4.3	Führungskräftetraining		
4.3.1	Analyse von Führungsstilen	4.3.1.1 – 4.3.1.17	330
4.3.2	Erweiterung von Führungsqualitäten	4.3.2.1 – 4.3.2.15	336
4.4	Kooperationsfähigkeit und Teamentwicklung		
4.4.1	Allgemein	4.4.1.1 – 4.4.1.10	341
4.4.2	Förderung der Kooperationsfähigkeit zwischen Individuen innerhalb einer Arbeitsgruppe	4.4.2.1 – 4.4.2.27	346

4.4.3	Förderung der Kooperationsfähigkeit zwischen Arbeitsgruppen	4.4.3.1–4.4.3.5	356
4.4.4	Gruppennormen, Regeln und Ziele	4.4.4.1–4.4.4.9	359
4.4.5	Entwicklung des Zusammengehörigkeitsgefühls	4.4.5.1–4.4.5.11	363
4.4.6	Verbesserung der sozialen Beziehungen untereinander	4.4.6.1–4.4.6.8	367
4.5	Kreativität		
4.5.1	Aufbrechen alter Denkschemata	4.5.1.1–4.5.1.11	371
4.5.2	Kreative Lösungsstrategien		
	– Brainstorming	4.5.2.1 –4.5.2.3	374
	– Assoziationsmethoden	4.5.2.4 –4.5.2.7	375
	– Zufallsprinzip	4.5.2.8 –4.5.2.12	376
	– Systematische Methoden	4.5.2.13–4.5.2.18	378
	– Analogiemethoden	4.5.2.19–4.5.2.23	381
4.5.3	Förderung von kreativem Verhalten	4.5.3.1 –4.5.3.18	383
4.6	Lern- und Arbeitstechniken	4.6.1–4.6.5	389
4.7	Lernende Organisation		
4.7.1	Allgemein	4.7.1.1–4.7.1.11	391
4.7.2	Analyse der Unternehmenskultur	4.7.2.1–4.7.2.18	395
4.7.3	Stärkung der eigenen Ressourcen	4.7.3.1–4.7.3.16	402
4.7.4	Veränderungsprozesse	4.7.4.1–4.7.4.8	409
5	Struktur und Prozess des Seminars		
5.1	Eröffnungsphase		
5.1.1	Kennenlernen	5.1.1.1 –5.1.1.81	414
5.1.2	Anwärmübungen		
	verbal	5.1.2.1 –5.1.2.31	437
	(non)verbal	5.1.2.32–5.1.2.35	445
	nonverbal	5.1.2.36–5.1.2.59	446
5.1.3	Einführung ins »Hier und Jetzt«	5.1.3.1 –5.1.3.16	453
5.1.4	Hinführung zum Thema	5.1.4.1 –5.1.4.11	458
5.2	Prozessanalyse		
5.2.1	Allgemeine Analyse von Gruppenprozessen		
	– Beobachter beobachtet Gruppe	5.2.1.1 –5.2.1.3	462
	– Kleingruppe beobachtet Kleingruppe	5.2.1.4 –5.2.1.14	463
	– andere Möglichkeiten	5.2.1.15–5.2.1.17	467
5.2.2	Analyse des Entwicklungsstands der Gruppe	5.2.2.1 –5.2.2.11	469
5.2.3	Analyse der sozialen Beziehungen zwischen den Teilnehmern	5.2.3.1 –5.2.3.23	473
5.2.4	Analyse der Kommunikationsstruktur	5.2.4.1 –5.2.4.4	481
5.2.5	Analyse der Rollenverteilung	5.2.5.1 –5.2.5.6	483
5.2.6	Analyse der individuellen und Gruppenziele	5.2.6.1 –5.2.6.7	486
5.2.7	Erwartungen und Befürchtungen der Teilnehmer	5.2.7.1 –5.2.7.20	489
5.2.8	Beurteilung des Verlaufs einer Sitzung	5.2.8.1 –5.2.8.17	495
5.2.9	Beurteilung der emotionalen Befindlichkeit der Teilnehmer	5.2.9.1 –5.2.9.20	500
5.2.10	Feedback an den Leiter über seine Beziehungen zu den Teilnehmern	5.2.10.1–5.2.10.5	506
5.3	Krisenintervention		
5.3.1	Aktivierung bei Müdigkeit und Unlust	5.3.1.1–5.3.1.31	508
5.3.2	Konflikte unter den Teilnehmern	5.3.2.1–5.3.2.15	517
5.3.3	Krisenintervention in nicht spezifizierten Situationen	5.3.3.1–5.3.3.11	522
5.3.4	Integration von Außenseitern	5.3.4.1–5.3.4.3	526
5.4	Schlussphase		
5.4.1	Beurteilung des Verlaufs der Sitzung/des Trainings	5.4.1.1–5.4.1.8	527
5.4.2	Beurteilung des Lernerfolgs	5.4.2.1–5.4.2.5	530
5.4.3	Transferübungen	5.4.3.1–5.4.3.14	532
5.4.4	Abschlussübungen	5.4.4.1–5.4.4.32	536
5.5	Bildung von Kleingruppen	5.5.1–5.5.15	545
5.6	Train the trainer	5.6.1–5.6.12	549
Anhang			
Namensregister der Übungen und Spiele			556
Quellenverzeichnis mit Abkürzungen			568