

Inhaltsverzeichnis

Kommunikation 7

1 Was ist Kommunikation?	8
1.1 Einander kennenlernen	8
1.1.1 Kennenlernspiele	9
1.2 Unser Selbstwertgefühl	10
1.3 Das Werte- und Bezugssystem	12
1.4 Die selektive Wahrnehmung 	12
1.5 Wie kommunizieren wir?	13
2 Die verschiedenen Ebenen der Kommunikation	14
2.1 Einweg- und Zweiwegkommunikation	14
2.2 Direkte und indirekte Kommunikation	16
2.3 Verbale und nonverbale Kommunikation 	16
2.4 Die Grundgesetze der Kommunikation nach Paul Watzlawick	16
2.5 Die vier Botschaftsebenen nach Friedemann Schulz von Thun 	18
3 Miteinander reden	20
3.1 Die Macht der Sprache	20
3.2 Die Macht der Körpersprache 	22
3.2.1 Der erste Eindruck	22
3.2.2 Glaubwürdigkeit	23
3.2.3 Mimik	24
3.2.4 Gestik	24
3.2.5 Händedruck 	24
3.2.6 Blickkontakt	25
3.2.7 Sprechdynamik	25
3.2.8 Körperhaltung	26
3.3 Die Gesprächstypen nach Magda Kelber	26
3.4 Zuhörerorientiert formulieren	28
3.5 Aktives Zuhören	29
3.6 Fragen und Fragearten	31
3.6.1 Offene Frage	31
3.6.2 Geschlossene Frage oder Entscheidungsfrage	31
3.6.3 Alternativfrage	31
3.6.4 Kontrollfrage	31
3.6.5 Suggestivfrage	31
3.7 Distanzzonen	32
3.8 Feedback	33

3.8.1 Regeln für das Feedback nach Klaus Antons	34
3.8.2 Johari-Window	34
3.9 Die Atmung	37
3.9.1 Verschiedene Formen der Atmung	37
3.10 Verhalten am Telefon 	38
4 Sieben Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation	41

Rhetorik 42

1 Was ist Rhetorik?	43
2 Lampenfieber	44
2.1 Ursache des Lampenfiebers	45
2.2 Umgang mit Ängsten	45
2.3 Tipps gegen das Lampenfieber	46
3 Die Redevorbereitung	50
3.1 Was will ich?	50
3.2 Was habe ich?	50
3.3 Wie sage ich es?	52
4 Der Redeaufbau	54
4.1 Der Einstieg 	54
4.2 Der Hauptteil	57
4.3 Der Schluss 	60
4.4 Der Stichwortzettel	61
5 Die Verständlichkeit	63
5.1 Verknüpfen – Wiederholen – Anknüpfen	64
5.2 Selbstironie	64
5.3 Die Verständlichmacher	65
5.4 Die Überzeugungskraft	66
5.4.1 Die Überzeugungskraft der Botschaft	66
5.4.2 Die Überzeugungskraft des Senders	66
5.4.3 Die Überzeugbarkeit des Empfängers	67
5.4.4 Eine Strategie	67
6 Der rhetorische Giftschränk	67
6.1 Beeindrucken	67
6.2 Manipulieren	68
6.3 Verteidigen	69
6.4 Abschießen	70
7 Worauf Sie sonst noch achten sollten	71
7.1 Sprechdenken	71
7.2 Was tun, wenn Störfälle eintreten?	72
8 Sieben Tipps für eine erfolgreiche Rede	74

Präsentation	75	4.3.6 Auswirkungen auf die Präsentation	108
1 Der Präsentator	76	4.4 Repräsentanzsystem	109
1.1 Sei immer du selbst!	76	4.4.1 Visueller Typ	110
1.2 Sprache	77	4.4.2 Auditiver Typ	110
1.3 Körpersprache	78	4.4.3 Kinästhetischer Typ	111
1.3.1 Hände	78	4.4.4 Olfaktorischer und gustatorischer Typ	111
1.3.2 Bewegung	79	4.4.5 Welcher Wahrnehmungstyp sind Sie?	112
1.3.3 Lächeln	80	5 Sieben Tipps für eine erfolgreiche Präsentation	114
1.3.4 Blickkontakt	80		
2 Der Ablauf der Präsentation	83	Das Projekt	115
2.1 Vorbereitung	83	1 Allgemeine Grundlagen zum Projektunterricht	116
2.1.1 Inhaltliche Vorbereitung	83	1.1 Kennzeichen des projektorientierten Unterrichts	116
2.1.2 Gliederung des Inhalts	84	1.2 Vorteile von Projekten	117
2.1.3 Dauer der Präsentation	85	1.3 Probleme von Projekten	117
2.2 Darstellungsform der Präsentation	86	2 Projektablauf	118
2.2.1 Grundregeln für die Gestaltung von Hilfsmitteln	86	2.1 Startphase	119
2.2.2 Darstellung von Tabellen und Diagrammen	87	2.1.1 Feststellung der Eingangsvoraussetzungen	119
2.3 Üben	89	2.1.2 Festlegung der Kriterien für die Leistungsbeurteilung	119
3 Medien	89	2.1.3 Festlegung des Projektthemas	120
3.1 Die Präsentation mit dem Overheadprojektor	90	2.1.4 Gruppenbildung	121
3.2 Die Präsentation mit Flipcharts und Plakaten	92	Exkurs: Grundlagen der Gruppenarbeit	122
3.2.1 Strukturierte Flipcharts und Plakate	93	1 Was versteht man unter einer Gruppe?	122
3.2.2 Mindmaps	93	2 Der Gruppenprozess	122
3.2.3 Steck- und Magnetafeln, Pinnwände	94	3 Phasen der Gruppenentwicklung	123
3.3 Die Präsentation mit Laptop und Videobeamer	95	3.1 Orientierung	123
3.4 Die Präsentation mit Videos und Dias	95	3.2 Konfrontation	123
3.5 Die Präsentation mit Handouts	96	3.3 Harmonie	123
4 Die „gehirngerechte“ Präsentation	98	3.4 Wachstum	123
4.1 Das menschliche Gehirn	98	4 Die Mitglieder der Gruppe	124
4.2 Gehirnaufbau	99	5 Merkmale einer leistungsfähigen Gruppe	125
4.2.1 Reptiliengehirn (Stammhirn)	100	6 Grundsätzliches für das Arbeiten in der Gruppe	125
4.2.2 Zwischenhirn (limbisches System, Säugetierhirn)	100	2.2 Arbeitsphase	126
4.2.3 Großhirn (Neocortex)	100	2.3 Projektpräsentation	127
4.2.4 Ganzheitliches Gehirn	101	2.4 Projektreflexion	129
4.3 Linke und rechte Gehirnhälfte	101	Stichwortverzeichnis	132
4.3.1 Die Wirkungsweise der beiden Gehirnhälften	102	Literaturverzeichnis	134
4.3.2 Linke und rechte Gehirntypen	103	Bildnachweis	136
4.3.3 Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften	104		
4.3.4 Übungen für die rechte und die linke Gehirnhälfte	105		
4.3.5 Gehirngerecht kommunizieren	107		