

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Heinz Klippert	VII
1. Kern-Kompetenzen – Was wir darunter verstehen	1
2. Aufbau der Kapitel	9
3. Die Kern-Kompetenzen	11
3.1 Lehrer werden	11
Übung 1: Selbst-Check: Bin ich ein kompetenter Lehrer?	24
Übung 2: Konflikte managen	31
Übung 3: Kompetenz-Pyramide – Was kann eine gute Lehrkraft?	36
Übung 4: Sich abgrenzen: Warum hast du nicht nein gesagt?	38
Übung 5: Blindflug durch die Schule – Wie führt man Gruppen effektiv?	41
3.2 Souverän wirken	45
Übung 1: Playback oder die Kunst sich zu überwinden	48
Übung 2: Souverän – Nur eine Sache des äußeren Eindrucks?	50
Übung 3: Brille und mehr – Wie der äußere Eindruck wirkt	52
Übung 4: Der erst Eindruck zählt. Eine Klasse begrüßen	54
Übung 5: Spontan sein: Einen freien Vortrag halten	58
Übung 6: Nähe und Distanz erleben	62
Übung 7: Choreografie – Sich in einer Gruppe bewegen	65
3.3 Gespräche führen	68
Übung 1: Aktiv zuhören und paraphrasieren	76
Übung 2: Fragen stellen	78
Übung 3: Kontrollierter Dialog	80
Übung 4: Gesteuerter Dialog	82
Übung 5: Moderieren	84

3.4 Beraten lernen	86
Übung 1: GROW	91
Übung 2: Zuhörtechniken	97
Übung 3: Fragetechniken	100
Übung 4: REVT – Denken	103
Übung 5: REVT – Einfach ein gutes Gefühl schaffen!	108
Übung 6: Perspektivwechsel	111
Übung 7: Visualisieren	114
3.5 Aufgaben planen	118
Übung 1: Ist-Zustand ermitteln	119
Übung 2: Soll-Zutand entwickeln	122
Übung 3: Zeitplan aufstellen	125
Übung 4: Arbeits- und Aufgabenplan entwickeln	132
Übung 5: Prioritäten setzen	135
Übung 6: Pausen managen	141
Übung 7: Projekte umsetzen	144
3.6 Sinnvoll entspannen	151
Übung 1: Stressoren analysieren	152
Übung 2: Gedanken personifizieren	161
Übung 3: Gedanken-Stopp	166
Übung 4: Dissoziieren	169
Übung 5: Waldspaziergang	172
Übung 6: Atmung kontrollieren	174
Übung 7: Dehnen	177
Literatur und Bildnachweis	180