

## „Viel Gelegenheit zu üben“

### *Interview mit Sarah Schwendele (Stipendiatin in der Ausbildung „Train the Trainer“)*

*Frage: Was hat Sie dazu bewogen, sich für die Teilnahme an der Ausbildung „Train the Trainer“ der KONSTANZER SEMINARE zu bewerben?*

Sarah: Ich habe mich in meinem Psychologie-Studium von vornherein auf Wirtschaftspsychologie konzentriert. Mein Sechs-Monats-Praktikum habe ich in der Personal-Entwicklung eines großen Unternehmens absolviert. Man hat mich dort sehr viel aktiv mitmachen lassen. Ich durfte kleine Parts in Trainings für das Personal übernehmen, auch kleine Theorie-Einheiten präsentieren und habe dabei gemerkt, wie viel Spaß mir das macht. So hat sich mein Interesse für Training und Coaching vertieft. Durch die studentische Unternehmensberatung BodenseeConsulting e.V. bin ich auf die KONSTANZER SEMINARE aufmerksam geworden. Da ich ohnehin schon auf der Suche war, was es alles an Zusatzausbildungen gibt, war ich sofort sehr interessiert daran, die Möglichkeit, die diese renommierte Firma bot, zu nutzen, denn als Trainerin zu arbeiten entspricht ja genau meinen Berufswünschen. Als ich mich beworben habe, dachte ich zunächst, ich würde noch lieber die Coachingausbildung mitmachen. Aber inzwischen habe ich gemerkt, dass die Trainerausbildung mir genau die Grundlage bietet, die ich brauche. Es werden genau die grundlegenden Kenntnisse für Trainer vermittelt, die man an der Universität nicht lernt.



*Frage: Können Sie das, was Sie in der Trainerausbildung lernen, auch jetzt schon nutzen?*

Sarah: Ich habe zum Beispiel schon einiges beim Referate-Halten umgesetzt, ich bin da inzwischen viel „Teilnehmer-orientierter“. Außerdem versuche ich, wo es geht, mich als Trainerin auszuprobieren. Das gefällt mir auch an der Ausbildung so gut, dass man sehr viel Gelegenheit hat zu üben. So prägt sich das Gelernte viel tiefer ein, als wenn man nur theoretisch mitkriegt, was zu tun ist.

*Frage: Können Sie etwas darüber sagen, was Ihnen in den beiden Bausteinen, die Sie bisher besucht haben, besonders gut gefallen hat?*

Sarah: Das Konzept der Transaktionsanalyse hat mich total begeistert! So etwas absolut Praxisorientiertes hat mir im Studium gefehlt. Das Wissen darüber, was in der Kommunikation eigentlich passiert, und das die Transaktionsanalyse sehr schlüssig und nachvollziehbar vermittelt, das kommt im Studium viel zu kurz – es fällt, um genau zu sein, total unter den Tisch. Auch die Theorie über den Bezugsrahmen hat mir sehr eingeleuchtet und mir einige Aha-Erlebnisse verschafft. Und das ist etwas, was mir auch sehr gut gefallen hat, das in gewisser Hinsicht mit der Ausbildung auch ein Stück Selbsterfahrung verbunden ist. Man hat doch immer wieder Gelegenheit, sich mit sich selbst und mit dem, was man will, auseinanderzusetzen. Das tut einfach gut und öffnet die Augen dafür, woran man weiterarbeiten will. Und gerade als Trainer, oder überhaupt immer bei der Arbeit mit Menschen, finde ich Selbsterfahrung wichtig.

*Frage: Wie gefällt es Ihnen denn in der Gruppe?*

Sarah: Ich fühle mich in der Gruppe ausgesprochen wohl. Ich fand es besonders angenehm, dass ich völlig gleichberechtigte Teilnehmerin bin, nachdem ich im Vorfeld unsicher war, ob ich wohl nur die „kleine Studentin“ sein würde, die bei all den schon erfolgreichen Leuten mitläuft. Man begegnet mir auf Augenhöhe, nimmt mich ernst und hat mir von allen Seiten von Anfang an vermittelt „Wir sind alle hier um etwas zu lernen“. Es ist eine tolle Gruppe, für mich etwas ganz Besonderes, wobei ein anderer Teilnehmer schon gesagt hat, dass auch bei der Coachingausbildung von Ulrich Dehner, die er schon mitgemacht hat, sich so eine tolle Gruppe zusammengefunden hat. Es hat wohl auch viel mit der Atmosphäre bei den KONS-TANZER SEMINAREN zu tun. Es wird viel gearbeitet, aber auch viel gelacht und jeder fühlt sich akzeptiert.

*Frage: Und was halten Sie vom Seminar-design?*

Sarah: Auch davon bin ich begeistert. Zum einen finde ich es prima, dass es zwei Trainer gibt. Denn so hat man die Gelegenheit, zwei ganz unterschiedliche Trainer-Stile kennenzulernen. Das hat mir viel Anregung gegeben, über meinen eigenen Stil nachzudenken. Man ist, finde ich, durch den Wechsel und die Unterschiedlichkeit, wie die Trainer unterrichten, längst nicht so in Gefahr, eine einzige Art und Weise, wie man Trainings durchführen kann, für die alleinig Richtige zu halten, sondern es gibt durch das Beispiel viel Ermutigung, den eigenen Weg zu finden.

Was mir am Seminar-design noch sehr gut gefällt, ist der Wechsel zwischen der Arbeit in Kleingruppen und im Plenum und die vielen Möglichkeiten, das was man gelernt hat, gleich ausprobieren zu können. Das ist zwar einerseits sehr fordernd und ich war bei meinen Präsentationen zuerst auch ziemlich aufgeregt, aber andererseits lernt man unglaublich viel durch das tolle Feedback von Trainer und Teilnehmern. Alle geben Feedback so, dass man sich sehr akzeptiert und gut aufgehoben fühlt und das macht Mut, Dinge zu wagen, auch wenn man sich noch nicht hundertprozentig sicher fühlt. Ich war nach den zwei Bausteinen, die ich bisher mitgemacht habe, so überzeugt und zufrieden, an der Ausbildung teilzunehmen, wie ich das vorher gar nicht erwartet hatte und ich freue mich sehr auf die nächsten Male.

*Das Interview führte Renate Dehner*

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## **GTD (Getting Things Done) in Action!**

Alle, die sich für das schrittweise Einführen der Get Things Done – Methode interessieren, finden die nötigen nächsten Anregungen dazu wie schon im März unter <http://www.xing.com/group-23629.8809e1>. Im April-Beitrag geht es darum, wie To-Do-Listen zu erstellen und sinnvoll zu handhaben sind. Ich möchte noch einmal herzlich um Erfahrungsberichte, Fragen, Anregungen bitten, denn wir können alle voneinander lernen.

*Ulrich Dehner*

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

# Stimme und Ausdruck

Sprachlicher Ausdruck und Stimme zählen meist mehr als der Inhalt des Gesagten. Wir finden Gefallen an Menschen, die durch eine beeindruckende Stimme und brillantes sprachliches Auftreten auf sich aufmerksam machen.

Die Wirkung nach außen ist entscheidend für die Überzeugungskraft einer Botschaft:

Beispielsweise lässt Sie eine tiefe, sonore Stimme beim Gegenüber vertrauenswürdig und souverän wirken. Eine leise Stimme macht einen unsicheren und ängstlichen Eindruck. Dabei gilt: Der Eigenton eines Menschen ist dem Zuhörer am sympathischsten. Kennen Sie Ihre Eigentonlage?

Ihr Sprechen ist durch seine Wirkung auch Ihr Kapital. Coaching für Stimme und Sprache zeigt Ihnen, wie Sie damit optimal umgehen und wie Sie Ihre Ressourcen am besten nutzen.

Wie verbessere ich meine Aussprache, so dass mich die Zuhörer zu jedem Zeitpunkt verstehen? Wie wird meine Stimme so kräftig, dass ich alle im Raum erreiche? Wie gelingt es, dass meine Stimme nicht während einer Präsentation schwächer wird?

Diese und andere Fragen kann Ihnen Ann Rotmann am 7.+ 8. Mai 2009 in unserem Coaching-Seminar beantworten.



*Ann Rotmann*

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Termine

### Ausbildungen:

Start: 22.-24. April	2009	<b>CoachingAusbildung, in Konstanz</b>
Start: 22.-24. April	2009	<b>Führungskraft als Coach, in Konstanz</b>
Start: 03.-05. Juni	2009	<b>Train the Trainer, in Konstanz</b>
Start: 19.-21. August	2009	<b>CoachingAusbildung, in Berlin</b>

### Weitere Seminare:

07.-08. Mai	2009	<b>Ausdruck und Stimme</b>
24.-26. Juni	2009	<b>Führungskraft als Coach: Refreshing, Vertiefung, Supervision</b>
17.-18. August	2009	<b>Supervision für Coaches</b>
16.-17. November	2009	<b>Embodiment</b>
19.-20. November	2009	<b>Check your Mind – Erfolg beginnt im Kopf</b>
02.-04. Dezember	2009	<b>CoachingSeminar Führung</b>

## Lako 2009 am westlichen Bodensee vom 26.-28. Juni 2009!

Die alljährliche Landeskongress der Wirtschaftsjuvenen Baden-Württemberg findet in den Kreisen Hegau-westlicher Bodensee und Konstanz statt. Das Motto der Lako 2009 ist: Grenzerfahrungen. Die Veranstalter geifen damit die geographische Grenzlage und die Nähe zu den Schweizer Kollegen (JCI Untersee Kreuzlingen) auf und beschäftigen sich mit persönlichen und unternehmerischen Grenzen.

Wir sind vertreten mit Vorträgen/Workshops von Ann Rotmann und Jasper Dehner.



## Vorankündigung für 2010



2010 gibt es für alle, die schon mal länger planen wollen, wieder den erfolgreichen Kongress mit Experten aus aller Welt. Hier werden wiederum Erfahrungen und Vorgehensweisen aus dem Business- und Sport-Coaching zusammen geführt. In 2007 war z.B. Bruno Hambüchen einer der Referenten. Hier gibt es weitere **Infos!**

Kongress | 21.-24.10.2010 |

## Zum Inhaltsverzeichnis

Konstanzer Seminare, Theodor-Heuss-Str. 36, 78467 Konstanz  
Tel. +49 (0) 7531 942 938 0, Fax +49 (0)7531 942 938 99  
[www.konstanzer-seminare.de](http://www.konstanzer-seminare.de) [info@konstanzer-seminare.de](mailto:info@konstanzer-seminare.de)  
**Newsletter abbestellen**