

Mit Coachingtechniken zu mehr Aktivierung, Dynamik und Nachhaltigkeit in Seminaren

65 Coachingmethoden für Trainings & Seminare

Bonn – Coaching wie Training verfolgen das Ziel, Veränderung oder Weiterentwicklung zu ermöglichen und zu fördern, unterscheiden sich dabei aber in Fokus und Herangehensweise. In ihrer Methodensammlung haben Jennifer und Markus Frank-Schagerl Coachingtechniken speziell für den Einsatz in Trainings und Seminaren aufbereitet. Es sind Methoden, die auch im Gruppenkontext funktionieren und dennoch helfen, Lernziele individueller zu gestalten und den persönlichen Lerntransfer zu optimieren. Das Buch erschien im Verlag managerSeminare.

Coachingausbildungen wie auch Train-the-Trainer-Lehrgänge gehören zur Expertise des Autorenduos. Im Laufe der Zeit wurde Jennifer und Markus Frank-Schagerl bewusst, dass sie zunehmend bewährte Vorgehensweisen aus dem Coaching in ihre Seminare integriert hatten. Der Effekt zeigte sich vor allem in der stärkeren Motivation der Teilnehmenden, sich mit den Trainingsthemen zu beschäftigen, das Gelernte in ihren Berufsalltag umsetzen zu wollen und auch herausfordernde persönliche Entwicklungsprozesse anzugehen. Das Destillat aus ihren Erfahrungen liegt nun in Form von 65 Methoden in diesem Buch vor.

Vieles, was diese Coachingschatzkiste zu bieten hat, hilft dabei, Lernen positiv zu konnotieren, Lernhindernisse zu beseitigen und den Lerntransfer zu unterstützen. Mit dem Einsatz von Systemischen Fragen, Wertearbeit, Glaubenssatarbeit, Ziellarbeit, Perspektivwechsel, Visualisierungs- und Imaginierungstechniken richtet sich das Buch dabei vor allem an Trainerinnen und Trainer in der Erwachsenenbildung, die ihre Trainings maßgeblich im Bereich Persönlichkeitsbildung durchführen. Zugeordnet sind die 65 Methoden nach Anfangs-, Arbeits- und Abschlussphase im Seminar. Die **Anfangsphase** hat zum Ziel, Kennenlernen zu ermöglichen, Orientierung zu bieten, Erwartungshaltungen zu klären und Interesse zu wecken. Die **Arbeitsphase** widmet sich dem Wissenserwerb und dem Kompetenzzuwachs. Die **Abschlussphase** dient dazu, Wissen zu festigen, den Transfer in den Alltag sicherzustellen sowie zum Weiterlernen nach dem Seminar anzuregen. Das abschließende vierte Kapitel fokussiert das Thema „**Hindernisse und schwierige Seminarsituationen meistern**“. Die hier vorgestellten Methoden dienen vornehmlich dazu, andere Sichtweisen zu ermöglichen, neue Lösungsräume zu entdecken und sich der eigenen Stärken und Ressourcen bewusst zu werden.

Einige Methodenbeispiele aus den jeweiligen Phasen: „**Das Vieleck der Werte**“ erweitert die bekannte Methode der Wertepyramide, indem es die Pyramiden der einzelnen Teilnehmenden zu einem Vieleck verbindet und so ein kollektives Bild von Haltungen und Orientierungspunkten schafft. „**Wimmelbild-Metapher**“: Die KI bietet schier grenzenlose Möglichkeiten, ein Wimmelbild perfekt auf das Trainingsthema, die Seminar-Metapher und die Zielgruppe zuzuschneiden. Hierzu kombiniert die Methode mehrere Techniken: Metaphernarbeit, Assoziationsarbeit, Fragetechnik, Priming sowie Perspektivwechsel. So führt die Methode ins Thema ein und bietet den Teilnehmenden zusätzlich Gelegenheit, sich gegenseitig besser kennenzulernen.

„**Der Elefant im Raum**“ greift die bekannte Metapher auf, um schwierige Themen auf eine leichte Art und ohne unnötiges Drama nahbar zu machen und zur lösungsorientierten Reflexion anzuregen. „**Einflussräume entdecken**“ hilft Teilnehmenden dabei, herauszufinden, wo sie in Veränderungsprozessen auch ohne Kenntnis abstrakter Theorien und komplizierter Modelle allein durch ihre praktische Erfahrung etwas bewirken können. Die Methode ist besonders geeignet, wenn während eines Veränderungsprozesses Unsicherheit oder gemischte Gefühle aufkommen. Sie hilft, Klarheit zu gewinnen und Verantwortung zu übernehmen, noch bevor konkrete Maßnahmen geplant werden.

Die „**5A-Abschlussmethode**“ hilft den Teilnehmenden, das Seminar gut abzurunden und Erkenntnisse zu sichern. Zusätzlich schlägt das letzte „A“ die Brücke zum Transfer. Die Methode nimmt sich Anleihen aus dem systemischen Coaching und der lösungsorientierten Gesprächsführung und folgt fünf Zielen: Sie dient der Wiederholung, der persönlichen Reflexion, dem Sichern von Erkenntnissen, dem Klären der persönlichen Quintessenz und dem Planen der nächsten Schritte.

Für eine Vielzahl der Methoden stehen den Leserinnen und Lesern direkt einsetzbare Arbeitshilfen zum Download zur Verfügung.

Nähere Informationen zu diesem Buch und eine Leseprobe: <https://www.managerseminare.de/tb/tb-12387>

Download der Presseinformation unter: <https://www.managerseminare.de/presse/pi-12387.doc>

Download der hochauflösende Buchcover-Datei: <https://www.managerseminare.de/presse/tb-12387.jpg>

Jennifer und Markus Frank-Schagerl: 65 Coachingmethoden für Trainings & Seminare. Wie du mit Coachingtechniken jedes Training auf ein neues Level hebst – für mehr Aktivierung, Dynamik und nachhaltigen Erfolg, Bonn 2026, 312 S. plus Download-Materialien, kt., ISBN 978-3-949611-51-3, 49,90 Euro oder als ebook im PDF- und ePUB-Format 44,99 Euro.

managerSeminare Verlags GmbH • Pressestelle • Michael Busch

Endenicher Straße 41 • 53115 Bonn

Tel.: 0228/97791-0 • presseinfo@managerseminare.de