5 Fehler

die dich die Aufmerksamkeit deiner Seminar-TN kosten

Wie Du genau den Fokus bekommst, den du verdienst

WWW.CLAUDIA-BOESCHEL.DE

WARUM AUFMERKSAMKEIT IM TRAINING ENTSCHEIDEND IST

Als Didaktikexpertin weiß ich, dass du ein herausragendes Training anbieten möchtest. Dafür brauchst du die ungeteilte Aufmerksamkeit deiner Teilenhmer:innen. Doch heutzutage ist Ablenkung der Normalzustand. Deswegen fühlst du dich nach einem Training erschöpft.

Ich glaube, du hast engagierte und aufmerksame Teilnehmer:innen verdient.

Ich verstehe das, denn auch ich bin Trainerin und stehe seit über 20 Jahren regelmäßig vor Gruppen. Ich kenne das Gefühl, wenn die Aufmerksamkeit verloren geht.

Deshalb habe ich die Methode *Gehirneffizienten Lehren* entwickelt. Mit dieser Methode läufst Du nicht länger der Aufmerksamkeit hinterher, sondern erlebst eine belebende Kraft in Deinen Trainings.

Ich lade Dich herzlich ein, dabei zu sein.

FEHLER 1

PAUSENSIGNALE IGNORIEREN – DAS ENDE DER AUFMERKSAMKEIT

Du bist mitten im Thema und merkst, dass Deine Teilnehmer:innen unruhig werden, auf die Uhr schauen und sich nicht mehr konzentrieren können. Du möchtest die Inhalte aber unbedingt noch schnell durchbringen, um das Thema abzuschließen. Die Energie im Raum sinkt und Du bemerkst, dass Du nur noch gegen die Wand redest.

- Was wäre so schlimm daran, ein Thema danach zu beenden?
- Ist es der Zeitdruck?
- Muss eine Pause immer mit den Abschluss eines Themas signalisieren?

Die Kraft der Pause wird oft sehr unterschätzt. Eine Studie des *National Institute of Neurological Disorders and Stroke* zeigte Spannendes. In dem Experiment sollten Proband:innen die Ziffern 41324 auf einer Tastatur so schnell und so genau wie möglich mit einer Hand tippen. Dafür hatten sie immer wieder 10 Sekunden Übungszeit und anschließend 10 Sekunden Pausen.

Die Frage war:

Was passiert im Gehirn während der Pausenzeit? Während der gesamten Zeit wurden die Gehirnströmungen (im Hippocampus und im Neocortex) gemessen.

In den 10-sekündigen Pausen finden sogenannte “Micro-offline gains” statt. Obwohl – oder eher weil – wir in dieser Zeit nicht mehr üben, erhöht sich unser Fähigkeitslevel in dieser Pausenzeit. Und zwar deutlich stärker als in der eigentlichen Übungszeit!

Nicht immer muss es eine ausgedehnte Kaffeepause werden. Manchmal reicht es auch einfach mal, für eine Minute NICHTS zu tun.

Könntest du dir vorstellen, deine Teilnehmer aufzufordern, kurz mal den Kopf auf den Tisch zu legen, um genau dies zu tun - NICHTS? Probier es mal aus.

Du wirst sehen, danach ist mehr Energie im Raum und deine Teilnehmer stellen plötzlich die “richtigen” Fragen.

FEHLER 2

TEILNEHMER ÜBERFORDERN - DAS ENDE DER VERSTÄNDLICHKEIT

Du bist den Teilnehmer:innen in deinem Themengebiet meilenweit voraus. Bestimmt bist du oft leidenschaftlich dabei, etwas zu erklären. Doch die Teilnehmer:innen hängen anfangs meist noch in anderen Gedankenschleifen.

Zusammen mit dem Fakt, dass ihr Level sich weit von dem unterscheidet, auf dem du zu diesem Thema jonglierst, können sie dir nicht so schnell folgen.

Wenn das passiert aktiviere noch einmal ihr Vorwissen. Das kostet Zeit, ja, aber die holst du dreifach wieder rein.

Mir hilft es dabei immer wieder zu verinnerlichen, was gehirntechnisch in diesen Momenten abläuft: Lernen ohne Anschlussstellen ist nicht möglich. Da kann ich noch so leidenschaftlich sein. Wenn die Teilnehmer:innen es nicht (be)-greifen können, ist meine Wissensvermittlung 1:1 für den Mülleimer.

Die Pferde gehen auch mit mir manchmal durch. Dem beuge ich mittlerweile vor, indem ich erst einmal etwas Nähe aufbaue, etwas von mir persönlich erzähle und sage, dass es keine dummen Fragen gibt und dass sie bitte alles ansprechen sollen, was ihnen in den Kopf kommt.

Im letzten Seminar musste ich dann trotzdem schmunzeln bei der Aussage “Ich weiß, du hast gesagt, es gibt keine dummen Fragen, aber darf ich trotzdem eine stellen?” Ich habe noch mal betont, dass diese vermeintlich “dummen” Fragen meist genau die sind, die sich andere nur nicht trauen zu stellen und erleichtert sind, wenn sich jemand anderes traut. Da kam sofort Zustimmung und das Eis war für alle gebrochen.

Deine Offenheit und Nahbarkeit wirkt sich auf deine Souveränität in der Gruppe aus.

Hast du auch so eine Geschichte, wo spürbar ein Unterschied in der Gruppe zu erleben war? Schreib sie in Stichworten auf. In der Trainingssituation wird sie Dir helfen.

FEHLER 3

UNKLARES ANLEITEN – DAS ENDE DER EFFIZIENZ

Gerade bei falschen Arbeitsaufträgen geht die Souveränität verloren. Kennst du das auch? Du erklärst die Aufgabe und die Teilnehmer:innen stellen danach merkwürdige Fragen, schauen verwirrt oder fangen gar nicht richtig an zu arbeiten und wenn sie es dann tun, kommt manchmal etwas völlig anderes dabei heraus, als das, was du dir vorgestellt hast.

Statt sich auf das Lernen und Üben zu konzentrieren, wird wertvolle Zeit damit verschwendet, Missverständnisse zu klären. Wenn Teilnehmer:innen merken, dass die Anweisungen oft unklar sind.

Was hilft, ist, Anweisungen mehrfach zu kodieren.

Was heißt das? Im Kurs *Gehirneffizientes Lehren* sind auch erfahrene Trainer:innen oft überrascht wie anspruchsvoll es ist, ein gutes Briefing zu formulieren.

Drei gängige Tools

- Visualisiere! Wenn der Raum riesig ist und du alles nur auf der Tonspur transportierst, ist ein kleiner Fakt dabei der, dass du ganz einfach nicht gut zu verstehen bist. Ein anderer ist es, dass Visualisierungen einen anderen Sinneskanal ansprechen.

- Gib den Auftrag zurück in die Gruppe! Dann siehst du sehr schnell, was angekommen ist und was nicht.

- Sprich nicht so lange und denk daran: Erklärungen sind der Tod. Versuche komplexe Aufträge lieber vorzumachen und Beispiele zu geben.

Warum soll ich mir dabei überhaupt so viel Stress machen?

Unklare Anweisungen führen dazu, dass die Teilnehmer:innen nicht genau wissen, was von ihnen erwartet wird. Wenn sie ständig nachfragen müssen oder sich unsicher fühlen, kann dies ihre Motivation und ihr Engagement erheblich beeinträchtigen.

Probiere es aus:

Nimm Dir eine Deiner Anweisungen, die Du häufig formulierst, und sprich sie in die Diktier-App Deines Handys.

Was stellst du fest:

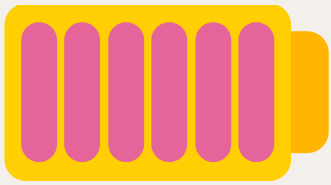
1. beim ersten Anhören?
2. beim Faktor Zeit?
3. wenn du es öfter machst?

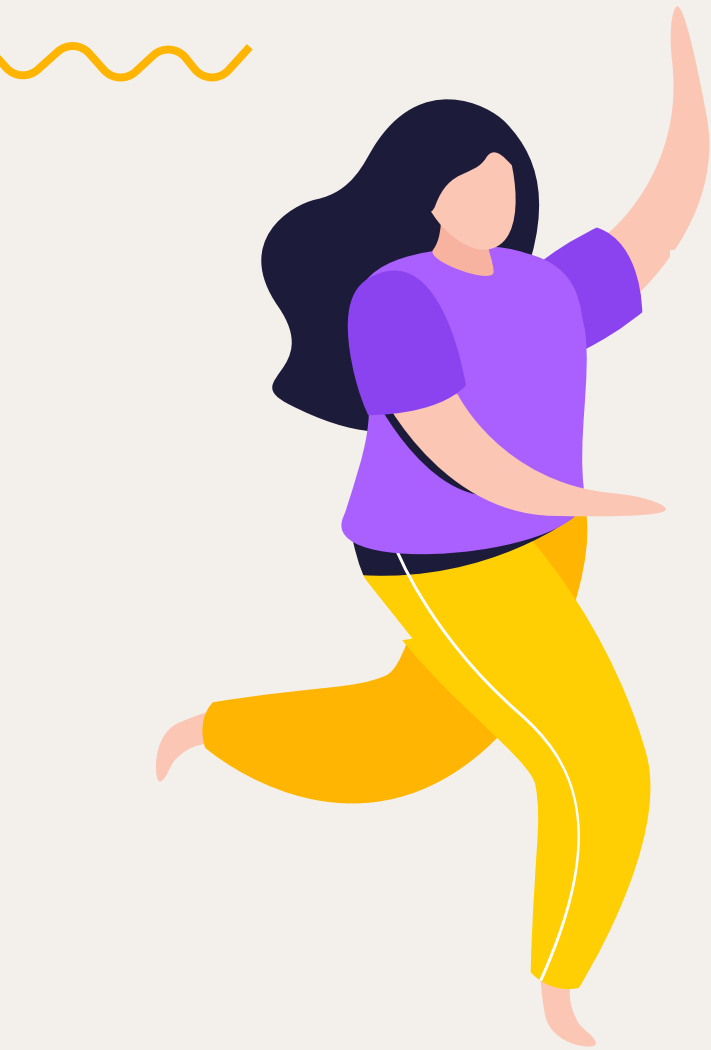
FEHLER 4

KEINE ENERGIZER - DAS ENDE DER KONZENTRATION

Unter Zeitdruck sind die Energizer die ersten die hintenrunterfallen. Kann es sein, dass Du glaubst Du könnest Zeit sparen?

Genau dann wenn Du viel Energie brauchst, nimmst Du die offensicht-liche Abkürzung. Die Erfahrung zeigt, dass die Teilnehmer:innen sich diese Energizer holen. Meist da wo du es nicht geplant hast und in einer Form, die vielleicht nicht angenehm ist.





DEIN ENERGIERLEVEL IST EIN ANDERES ALS DAS DER TEILNEHMER:INNEN

- Plane Energizer ein und wähle sie sorgfältig aus, um die Energie und Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen aufrecht-zuerhalten.
- Nutze ganz kurze, spaßige Sequenzen. Sie dürfen sich gerne von dem Stil des Seminars unterscheiden.
- Denke an unterschiedliche Bedürfnisse deiner Teilnehmer:innen und biete Unterschiedliches an.

Energizer stärken die Teamdynamik, fördern die Konzentration fördern und sorgen für eine positive Atmosphäre.

Viele Studien zeigen, dass bereits nach einem Energizer von gerade mal 30 Sekunden, das Energie- und Konzentrationslevel wieder signifikant steigt.

Ein Beispiel für einen Energizer: Fingerklopfen

1. Anleitung:
    - Beginne mit beiden Händen flach auf die Oberschenkel gelegt.
    - Klopfe mit den Fingerspitzen der rechten Hand auf den Oberschenkel, beginnend mit dem kleinen Finger und dann nach und nach mit jedem Finger bis zum Daumen.
    - Wechsle zur linken Hand und klopfe ebenfalls in der gleichen Reihenfolge
    - Wiederhole diesen Vorgang, wobei du die Geschwindigkeit steigerst.
2. Variation:
    - Klopfe jetzt mit beiden Händen gleichzeitig, beginnend mit den kleinen Fingern beider Hände bis zu den Daumen.
    - Probiere verschiedene Rhythmen oder Muster aus, zum Beispiel abwechselndes Klopfen mit den Fingern der rechten und linken Hand.

Vorteile:

- Diese Übung fördert die Durchblutung und steigert die Wachsamkeit.
- Sie ist einfach durchzuführen und erfordert keine speziellen Materialien.
- Sie kann leicht an die Gruppendynamik und das Energielevel der Teilnehmer
- angepasst werden.

Dauer: Etwa 2-3 Minuten

Was schätzt du: Wie wirkt sich dieser Energizer auf deine Zielgruppe aus?

Hier kannst Du Dir weitere Energizer von mir holen:

https://padlet.com/claudiaboeschel/energizer

FEHLER 5

METHODENWECHSEL ALLEIN REICHT NICHT - DAS ENDE DER MOTIVATION

Glaubst du auch, dass du mit dem Wechsel der Sozialformen alle Persönlichkeiten in einem Seminar erreichst? Das stimmt leider nicht.

Letzte Woche war es wieder einmal soweit: Ich war super vorbereitet und hochmotiviert und dann saß sie da - die träge Masse, die nur konsumieren wollte. Bloß nichts sagen, bloß nicht bewegen, auf keinen Fall mitdenken. Zwischendurch immer das Handy am Wickel.

Also habe ich meine Vorbereitung über Bord geworfen und zunächst erst einmal den Jammerlappen auf den Tisch gelegt. Ich hab ihn in die Hand genommen, der Gruppe mein Leid geklagt und ihnen angeboten, es mir gleichzutun. Viele haben das gerne angenommen und ich konnte die Souveränität zurückgewinnen.

Individualisierung statt Einheitsbrei

GESEHEN WERDEN, ist ein Grundbedürfnis, dass, wenn wir es als Trainer:innen bedienen, jedes Seminar öffnet und die unterschiedlichen Persönlichkeiten in einer Gruppe positiv zusammenwachsen lässt.

Was kannst du dafür tun?

Wenn du binnendifferenziert vorgehst, kannst du alle Persönlichkeiten in einem Seminar erreichen.

Bei all dem Fachwissen und der Erfahrung ist die Analyse und Anpassung an die unterschiedlichen Persönlichkeits-typen der wichtigste Schlüssel für die Souveränität.

Versetz dich in dein letztes Seminar und mach dir Notizen:

- Welche Person ist dir aufgefallen, die das Geschehen besonders dominieren wollte?
- Welche Person hatte immer wieder Nachfragen und hat sich daran gestört, wenn die Zeit oder Ähnliches nicht eingehalten wurde?
- Welche Person benötigte klare Fakten, wissenschaft-liche Studien und Evidenzen?
- Welche Personen kannst du noch kategorisieren? Was brauchen all diese Typen?
- Wie kannst du ihren Bedürfnissen besser nachkommen, ohne ihnen zu viel Raum zu geben?

WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Aktuell merken wir, dass Teilnehmer:innen durch Corona, Handy und Homeoffice schwerer zu motivieren sind. Ich kann verstehen, wenn Du da manchmal überfordert bist. Du hast schon viel probiert, ohne dass sich wesentlich etwas geändert hätte.

Du hörst vielleicht : “Das ist halt so.”

Du hast vielleicht schon viele schlaue Bücher gelesen, aber nichts hilft so richtig.

Ich bin selbst Trainerin und seit mehr als 20 Jahren stehe ich für *Gehirneffizientes Lehren*.

Das Trainingsgeschäft wird sich in den nächsten fünf Jahren nochmal komplett ändern.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwer es ist, alle Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten.

Oft fehlt auch ein Austausch mit Kolleg:innen, die vor den gleichen Herausforderungen stehen.

Um den aktuellen Anforderungen gerecht zu werden, kommen dir vielleicht folgende Fragen in den Sinn:

- Wie gestaltest du Trainings in Zukunft gehirneffizient?
- Wie kannst du Gehirnmythen entlarven?
- Wie kannst du die Aufmerksamkeit und das Engagement deiner Teilnehmer:innen nachhaltig steigern?
- Welche Strategien helfen dir, die Motivation in Online-Trainings hochzuhalten?
- Wie integrierst du neue Technologien effektiv in dein Training?
- Welche Rolle spielt die emotionale Intelligenz im Lehrprozess und wie kannst du sie fördern?
- Was kannst du tun, um die Nachhaltigkeit des Gelernten zu sichern?

Diese Fragen beantworte ich dir gerne in einem persönlichen Gespräch. Ansonsten bist Du natürlich auch herzlich in meinem Train-the-trainer-Kurs *Gehirneffizientes Lehren* willkommen.

Ich freue mich auf den Austausch mit dir.
Deine

Claudia

www.claudia-boeschel.de

Finde einen gemeinsamen Termin auf Calendly