

# Inhalt

<b>Die Basis: Vorbereitung und Planung</b>	<b>7</b>
▪ Online- und Offline-Seminare: Alles gleich oder grundverschieden?	8
▪ Die ersten Schritte	8
▪ Der Ablaufplan – das Herz Ihres Online-Seminars	9
▪ Die richtigen Spiele und Methoden	17
▪ Onlinetools und Software	20
▪ Hardware	22
▪ Design des Online-Seminarraums	23
▪ Licht	23
▪ Kleidung und Körpersprache	24
▪ Kurz vor dem Start	24
<b>Spiele und Übungen für einen guten Start</b>	<b>27</b>
▪ Tipps für Vorstellungsrunden	28
▪ Porträt malen	30
▪ Das »Ich bin«-Profil	32
▪ Kopf – Herz – Bauch – Füße	34
▪ Flohmarkt: Ich biete – ich suche	36
▪ Drei Dinge verändern	37
▪ Gemeinsam sind wir ...	38
▪ Ein Symbol zu mir	40
▪ Check-in	41
▪ Lieblingsachen	43
▪ Ich heiße A und mag A	44

<b>Kommunikationsübungen und -techniken</b>	<b>45</b>
▪ Von A bis Z	46
▪ Vokalfrei-Quiz	48
▪ Ich sehe auf meinem Bildschirm ...	49
▪ Mein Haus, mein Auto, mein Boot	51
▪ Bildbeschreibung malen	52
▪ Selbsterforschung	54
▪ Empathisch zuhören	56
▪ Wahr oder frei erfunden?	58
▪ Wer bin ich und warum bin ich hier?	60
▪ Weg vom »Ja, aber« – hin zum »Ja, und«	62
▪ Stadt, Land, Fluss	65
<b>Achtsamkeit und Selbstfürsorge fördern</b>	<b>67</b>
▪ 5 Atemübungen	68
▪ 3 Minuten Stille	69
▪ Gesicht malen	71
▪ Klarheit durch Meditation	72
▪ Achtsame Gelassenheit	75
▪ 60 Sekunden lächeln	77
▪ Die 4 Lebensbereiche	78
▪ Sorgen-Freude-Kuchen	80
▪ Das Gute wertschätzen	82

<b>Bewegungsspiele zur Aktivierung</b>	<b>83</b>
▪ Fitness-Übungen für das Gehirn	84
▪ Mit der Nase malen	86
▪ Hubschrauber	87
▪ Loslassen	88
▪ Pinguingang	89
▪ Fußmassage	90
▪ Rückenrolle	91
▪ Gehmeditation	92

<b>Auswertungs- und Reflexionsideen</b>	<b>93</b>
▪ Unterm Apfelbaum	94
▪ Wie hat es geschmeckt?	95
▪ Fasse dich kurz und sprich von Herzen	96
▪ Persönliche Lernkarte	98
▪ Insel der Erkenntnis	100
▪ Auswertungsumfrage	101
▪ Sonne und Regen	104

▪ Was habt ihr denn gemacht?	105
▪ Tagesrückschau	106
▪ Finger-Feedback	107
▪ Kurz-Coaching	108
▪ Zeitreise in die Zukunft	110
▪ Chat-Wünsche	112
▪ Brief an mich selbst	113
<b>Der letzte Eindruck bleibt: Abschluss-Spiele</b>	<b>115</b>
▪ Tipps für das Seminarende	116
▪ Zukunftsbild	117
▪ Selbstlobritual	118
▪ Wertschätzungsrunde	119
▪ Wunschliste	121
▪ Dreimal wie war's?	122
▪ Danke sagen	123
▪ Stichwortverzeichnis	124
▪ Die Autorin	126