

## Trainerleitfaden : Lernkurs an der Heilpraktikerschule Heilsam – 12-15 Teilnehmer – 09:00 – 17:00 Uhr

| Dauer | Uhrzeit/<br>Pausen | TR    | Thema  | Inhalt   | Form  | Material / Medien  |
|-------|--------------------|-------|--|--|-------|--|
| 5     | 09:00              | A + B | Begrüßung  | <p>Vorstellung durch ein Theaterstück:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B+A sitzen auf einem Stuhl und schweigen, warten bis Ruhe eingekehrt ist.</li> <li>- beide stehen auf und verlassen den Raum.</li> <li>- B kommt wieder herein, setzt sich auf einen Stuhl und beginnt ein Buch zu lesen, weil sie auf einen Bus wartet.</li> <li>- A kommt hinzu, ist eine alte Freundin von B, und die beiden unterhalten sich wie es geht, was jeder so gemacht hat in den letzten Jahren und finden schließlich heraus, dass sie beide als Trainerinnen für den Lernkurs an der Heilpraktikerschule gebucht wurden....</li> </ul>  | Input | Zwei Stühle, Buch  |
| 10    | 09:05              | A     | <b>Centering:</b><br>Einstellen und Einlassen auf das Thema Lernen | <p>Fantasiereise, um in einen entspannten Zustand zu kommen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Als Voraussetzung für eine optimale Teilnahme am Seminar und</li> <li>2. als Voraussetzung für das Lernen allgemein und in spezifischen Situationen z.B. vor Prüfungen</li> </ol> <p>Von daher ist die <b>Hinführung</b> zum Thema sehr lang gehalten<br/>Der <b>Mittelteil</b> konzentriert sich auf das Thema Entspannung und zur Ruhe kommen – weshalb wie wann-<br/>Die <b>Rausführung</b> ist relativ kurz gehalten</p> <p>Vorab die Bereitschaft der Teilnehmerinnen klären und kurz den Hintergrund einer Fantasiereise erklären, falls eine solche Methode nicht vertraut ist.</p> <p>Anschließend ein kurzes Feedback, um heraus zu finden, wie die Gruppe sich auf diese Übung einlassen konnte</p> | Input | Geschichte, Musik, Abspielgerät<br>Die Anleitung wird den Trainerinnen zusätzlich zum Leitfaden zur Verfügung gestellt |

|    |       |       |   |   |       |  |
|----|-------|-------|---|---|-------|--|
| 3  | 09:15 | A + B | <b>Motivationsphase:</b><br>Ja-Haltung abholen  | Beginn mit einem zielgruppenorientierten Zitat über das Lernen z. B.: „ <b>Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen</b> “ (Benjamin Franklin).<br>Das Thema Lernen von global bis spezifisch teilnehmerorientiert herunterchunken,<br>ein <b>persönliches Beispiel</b> geben:<br>wir haben unseren beruflichen Weg auch noch einmal verändert, haben gelernt „Lerncoaches“ zu werden. Ihr müsst in Eurer Ausbildung zur Heilpraktikerin auch sehr viel Stoff lernen und wir stehen jetzt hier vor Euch, weil wir von dem Thema ‚lernen‘ begeistert sind und sicher sind, Euch bei Eurer Ausbildung zur Heilpraktikerin mit vielen sinnvollen und spannenden Lerntipps unterstützen zu können, damit Ihr die Ausbildung erfolgreich beenden könnt und in der Zukunft als Heilpraktikerin tätig sein könnt. | PL    | Zitat an Flipchart   |
| 15 | 09:18 | B     | Zieldefinition für das Seminar durch Vorabfragebogen dem Plenum präsentieren          | Die Ziele jedes TNs werden auf eine Karte geschrieben und an die Wand oder auf ein Flipchart gepinnt und kurz besprochen, d.h. es wird mit jedem TN ein Ökocheck durchgeführt (Die Ziele der TN werden nicht sortiert oder gepunktet. Sie sollen vielmehr als Motivator während des Seminars sichtbar im Raum hängen. Es ist möglich am Ende noch einmal auf die Ziele einzugehen, um Erwartung und Resultat zu überprüfen. Es gibt ja auch noch die Möglichkeit ein weiteres Lernseminar zu buchen!)   | PL    | Vorab für jeden TN Ziele auf Karten schreiben und an FlipChart pinnen<br>Stifte<br>Karten in unterschiedlichen Farben<br>Pinnadeln |
| 10 | 09:33 | A +B  | <b>Präsentationsphase:</b><br>Zeitlicher und inhaltlicher Überblick des Lernseminars. | Lernerfolgspuzzle auf den Boden legen oder ans FC pinnen und dann die Teile, die wir in diesem Seminar trainieren, herausnehmen und auf die Überblickstafel pinnen.<br>Kurz die Wichtigkeit aller Teile erläutern – jedoch aus Zeitmangel ...   | Input | Mindmap an FlipChart<br>Laminierte Lernerfolgspuzzlekarten vorbereiten   |

|    |       |       |                                      |   |                 |  |
|----|-------|-------|--------------------------------------|---|-----------------|--|
| 15 | 09:43 | A + B | Hardware<br>Gehirn                   | Gehirn erklären als Bild auf FC oder als Symbol aus der Schatzkiste<br><br>Hemisphärenmodell als Bild an Flipchart heften.<br><br>Jede Kursteilnehmerin schreibt auf eine Karte, was sie über das Gehirn schon weiß, das wird anschließend dem Plenum mitgeteilt und Karte wird an das Flip geheftet<br>Fehlende Begriffe werden durch Trainerinnen ergänzt | Input<br><br>PL | FC vorbereiten<br>Symbol<br>Karten<br>Stifte<br>Pinnadeln  |
| 15 | 09:58 | A+B   | <b>Präsentationsphase:</b><br>Gehirn | Sketch:<br>Gehirn B + Gehirn A unterhalten sich, B will mit A gemeinsam lernen und A ist müde, hat keine Lust und schlechte Laune, bleibt lieber faul zu Hause, ohne O2, isst nur Chips und trinkt Limo<br><br>B nimmt A mit in das Museum und erklärt A die Dinge, die man braucht, um optimal lernen zu können  | Input           | Fragen vorbereiten<br>Musik<br>Abspielgerät<br>H2O, Bild vom Baum (02)/<br>Pflanze, Obst, Ball, lustiges<br>Bild/Lachsack, Klangschale |
| 30 | 10:13 |       | <b>Übungsphase:</b><br>Gehirn        | Einteilung in drei Gruppen:<br>1. Welche Möglichkeiten habe ich, mich im Alltag zu entspannen?<br>2. Welche Möglichkeiten habe ich, Bewegung in meinen Alltag zu integrieren?<br>3. Welche Möglichkeiten habe ich, im Alltag einfach mal zu lachen?<br>Kurzpräsentation   | GA              | Flipchart mit<br>Arbeitsanweisung<br>Karteikarten<br>FlipChart zum Sammeln der<br>Anregungen<br>Stifte                                 |
| 5  | 10:43 | A+B   | Gehirn                               | Offene Fragen klären  | PL              |  |
| 12 | 10:48 |       | Pause                                |   |                 |  |
| 5  | 11:00 | B     | Energizer                            | Jonglieren mit Tuch oder Tüchern  | PL              | 12-24 Tücher evtl. Musik   |

|    |       |     |  |   |             |   |
|----|-------|-----|--|---|-------------|---|
| 20 | 11:05 | A+B | <b>Präsentationsphase:</b><br>Organisation und<br>Zeitmanagement<br>Chunk-matrix | Theaterstück interaktiv:<br>A und B müssen sich auf eine Prüfung vorbereiten in Ihrer<br>Heilpraktikerschule:<br>A.: Das ist so viel Stoff über den menschlichen Körper, ich weiß<br>überhaupt nicht, wo ich anfangen soll und wie ich alles<br>strukturieren soll.<br>B.: Ich habe eine Idee, komm wir fragen mal hier die<br>Teilnehmer woraus ein menschlicher Körper besteht:<br>Körper<br>Muskeln                    Organe                    Knochen<br>Herz, Lunge, Leber<br>Lungenflügel, Bronchien<br>Anhand dieses Beispiels die Chunkmatrix gemeinsam mit der<br>Gruppe erarbeiten<br><b>Vorgehen:</b><br>A fragt die Gruppe und B notiert alles in einer Chunkmatrix auf<br>einem Flipchart<br>Transfer auf alle Lerninhalte, um so die Einteilung von<br>Lernstoff zu veranschaulichen. | Input<br>PL | (Achtung! Aus Zeitmangel<br>lassen wir die MindMap im<br>Training weg, sie wird im<br>handout ausführlich<br>dargestellt und wir stellen<br>den zeitlichen und<br>inhaltlichen Überblick in Form<br>einer MindMap dar)<br><br>Lernlandkarte für handout |
| 35 | 11:25 |     | <b>Übungsphase:</b><br>Organisations- und<br>Zeitmanagement                      | Gruppenarbeit:<br>Chunkmatrix auf FC über verschiedene Lernthemen erstellen<br>z.B: allgemeine KHL, Spezielle KHL, Chirurgie, Orthopädie,<br>Innere Medizin<br>Ergebnis wird von der Gruppe präsentiert<br>Ergänzungen durch Trainerinnen   | GA          | Flipchart mit Arbeits-<br>anweisung, FLipchart<br>Kreide,Stifte, Karten, Postits<br>Scheren TesaFilm, Pinnadeln<br>Lernlandkarte kopieren für<br>handout  |
| 5  | 12:00 | A+B | Organisation und<br>Zeitmanagement   | Offene Fragen klären  | PL          |   |
| 40 | 12:05 |     | Pause  |   |             |   |
| 5  | 12:45 | B   | Ruhespirale  | Um wieder etwas Ruhe in die Gruppe zu bringen und als<br>Einstimmung auf das Thema  |             | Langes Seil<br>Musik Abspielgerät   |

|    |       |     |  |   |       |   |
|----|-------|-----|--|---|-------|---|
| 15 | 12:50 | B   | <b>Präsentation:</b><br>Visualisierungsstrategie             | kurze Erläuterung, warum es beim Lernen hilfreich ist, sich innere Bilder machen zu können, wie das gehen könnte.   | Input | Flipchart, Farben   |
| 10 | 13:05 | A   | <b>Übungsphase:</b><br>Visualisierungsstrategie              | Dann gleich als praktisches Beispiel für alle eine Geschichte vom „Drachensteigenlassen am Meer“ erzählen<br>Einbau von verschiedenen Tempi,<br>verschiedene Farben<br>auf ‚visuelle‘ Sprache achten, ‚visuelle‘ Submodalitäten verändern<br><b>Sinn:</b><br>Das Drachensteigenlassen zwingt die TN quasi sich zurück zu lehnen und nach oben zu schauen,<br>sich den Drachen bildlich am Himmel (wie auf einer Leinwand) in unterschiedlichen Farben vorzustellen<br>und da der Drachen mal steigt mal fällt wird auch das Nah- und Fernsehen geübt. | PL    | Ggf. Musik  |
| 30 | 13:15 | A+B | <b>Präsentationsphase:</b><br>Visualisierung von Bedeutungen | Der Aufbau eines inneren Wörterbuches und das Visualisieren von Bedeutungen z.B. von Fachbegriffen, wird erst im Plenum erklärt und dann auch im Plenum geübt<br>Anleitung:<br>Fachbegriffe werden im PL gesammelt und auf Karten an FC gepinnt, dann suchen wir einen Fachbegriff heraus und finden gemeinsam die entsprechende Erklärung<br>Dann wird Fachbegriff und Erklärung mit unserer Anleitung im PL auf den inneren Bildschirm visualisiert mit Farben/Bildern/Symbolen (s.a. Visualisieren von Bedeutungen)                                | Input | Karten Kinostrategie<br>laminiert an FC<br>Fachbegriffe werden auf Karten geschrieben<br>Erklärung auf Karten |
| 30 | 13:45 |     | <b>Übungsphase:</b><br>Visualisierung von Bedeutungen        | In 3er Gruppen „Visualisieren von Bedeutungen“ üben:<br>Jede Gruppe erhält die gleiche Anzahl an Fachbegriffen, dazu sollen sie die entsprechende Erklärung in Form von Bildern/Szenen/Filmen/Symbolen finden und Visualisierung üben   | GA    | Flipchart mit<br>Arbeitsanweisung<br>Karten mit Fachbegriffen   |
| 5  | 14:15 | A+B | Visualisierung von Bedeutungen                               | Offene Fragen klären  | PL    |   |

|    |       |     |   |  |          |   |
|----|-------|-----|---|--|----------|---|
| 15 | 14:20 |     | Pause   |  |          |   |
| 5  | 14:35 | A   | Energizer   | Peter und Paul   | PL       |   |
| 30 | 14:40 | A+B | <b>Präsentationsphase:</b><br>Mnemotechniken:<br>Geschichtentechnik<br>Akronyme<br>Loci-Methode | Kurze Darstellung :<br>Warum und was und wie sie angewandt werden können,<br>Prinzipien der Mnemotechniken, eine Trainerin referiert - die andere gibt jeweils Beispiele<br>Beispiele:<br>Akronyme-Handwurzelknochen<br>Geschichtentechnik-Zunge-Berg<br>Loci wird extra erklärt | Input    | Flipchart, bunte Stifte   |
| 30 | 15:10 |     | <b>Übungsphase:</b><br>Geschichtentechnik,<br>Akronyme  | jeweils 4er Gruppen, die sich zu teilnehmerorientierten,<br>fachbezogenen Lerninhalten, wie z.B Aufbau eines Skeletts<br>eine Geschichte ausdenken oder Akronyme bilden,<br>anschließend Vorstellung im Plenum   | GA       | Flipchart mit<br>Arbeitsanweisung<br>Bunte Stifte<br>Karten     |
| 5  | 15:40 | A+B | Mnemotechnik  | Offene Fragen klären   | PL       |   |
| 10 | 15:45 |     | Kurze Pause   | Lüften   |          |   |
| 5  | 15:45 | B   | Energizer   | Pflaumen pflücken  | PL       | Musik/Abspielgerät  |
| 25 | 15:50 | B   | <b>Präsentationsphase:</b><br>Loci-Methode  | Warum und was ist die Locimethode und wie funktioniert sie?  | Input    | Darstellung auf Flipchart                                       |
| 30 | 15:15 |     | <b>Übungsphase:</b><br>Locimethode  | 1.jeder TN wählt eine Route aus z.B. weg zur Arbeit/<br>Wohnung und schreibt die Route auf<br>2. gemeinsam werden 20 Fachbegriffe aufgeschrieben<br>3. jeder klebt die Stichworte im Kopf an die Routenpunkte<br>4. dann in 2er oder 4er Gruppe gegenseitig abfragen             | PL<br>GA | Flipchart mit<br>Arbeitsanweisung<br>Flipchart für die Begriffe |
| 30 | 15:45 |     | Pause   | Lüften<br>Themen-Wiederholungs-Symbole aufbauen  |          |   |
| 10 | 16:15 | A   | Wahrnehmungsübung   | Feldenkraisübung<br>in Kombination mit Rückblick auf das Erlebte und Gelernte  |          | Matten  |

|    |       |     |   |  |    |  |
|----|-------|-----|---|--|----|--|
|    | 16:25 |     | <b>Integrationsphase:</b><br>Themen-Wiederholungs-Symbole | Symbole im Raum verteilen oder auf Boden stellen   | EA | Symbole  |
| 30 | 16:25 | A+B | Trainingsthemen wiederholen                               | <p>Improvisationstheater<br/>Szenen über die entsprechenden Themen werden durch Trainerinnen angespielt und von TN weiter gespielt<br/>Am Ende der jeweiligen Szene wird das Themen-Wiederholungs-Symbol in die Mitte des Raumes gestellt</p> <p><b>1. Szene Gehirn:</b><br/>Schulszene: Lehrer fragt die Klasse, was sie über das Gehirn wissen</p> <p><b>2.Szene Organisation u. Zeitmanagement:</b><br/>Schulszene: an der Tafel steht folgende Ankündigung:<br/>- Klausur am ....., Thema.....<br/>A: „Ey, Du kommst immer zu spät, wir müssen noch soviel machen, wie stellst Du Dir vor wie wir das schaffen sollen?“<br/>B:Keine Ahnung.....“</p> <p><b>3. Szene Visualisierung:</b><br/>Pantomime mit zwei Gruppen: 1. Gruppe stellt den Begriff dar, 2. Gruppe rät den Begriff anschließend Wechsel</p> <p><b>4. Szene Mnemotechniken:</b><br/>B: „Ohje, ich kann mir diese doofen Handwurzelknochen einfach nicht merken“<br/>A:“Du ich war letzte Woche in sonem Lernseminar, da hab ich gelernt, wie ich mir das ganz einfach merken kann. Pass auf! -<br/>Kahnbein<br/>-Mondbein<br/>- Vierecksbein<br/>- Erbsenbein<br/>- gr. Dreiecksbein<br/>- kl. Dreiecksbein<br/>- Kopfbein<br/>- Hakenbein<br/>Ein Kahn fuhr im Mondenschein viereckig um das Erbsenbein, dreieckig groß, dreieckig klein am Kopf muss stets ein Haken sein!<br/>Das Akronym wird von den Trainerinnen präsentiert und die</p> | GA | <p>Das Anspielen der Szenen wird von den Trainerinnen vorbereitet</p> <p>Themenwiederholungssymbole<br/>Karten mit Begriffen und Fachbegriffen vorbereiten für Pantomime</p> |

|    |       |     |   |  |    |                              |
|----|-------|-----|---|--|----|------------------------------|
|    |       |     |   | <p>Gruppe wird dann aufgefordert die Prinzipien eines Akronyms zu erklären.</p> <p>B: Kennst du noch eine andere Methode, ich glaube, das mit dem Akro oder so ähnlich ist nichts für mich.“</p> <p>A: „Ja, da gibt’s noch was, du erzählst doch so gerne Geschichten, also pass auf...(Geschmacksempfinden der Zunge) die Geschichtentechnik wird von den Trainerinnen angespielt und wieder von der Gruppe erklärt</p> <p>B. „Ja, das finde ich schon besser. War das alles, was ihr gelernt habt?“</p> <p>A: „Nö, doch vielleicht kannst du ja mal jemand anders fragen? Wie wärs mit ...</p> <p>Abklatschen und die Loci- Methode wird von den TN erklärt, gespielt.</p> |    |                              |
| 10 | 16:55 | A+B | Kurze Pause                                   | Abschied vorbereiten   | TR | Blumen, Stühle, Karteikarten |
| 15 | 17:05 | A+B | Abschied<br>Transfer + Anwendung im<br>Alltag | Blumen und Karten liegen auf den Stühlen, jeder TN kommt in die Mitte, verabschiedet sich von der Gruppe und teilt der Gruppe mit, was er mitnimmt<br>von den TR wird ihm eine Blume überreicht TN nimmt sich eine Karte und schreibt das, was er für sich mitnimmt und anwenden möchte auf die Karte an seinem Platz.   |    |                              |
|    | 17:20 |     | Ende  | Aufräumen  |    |                              |

**Gut ist es, wenn der ganze Seminarablauf mit Fotoapparat festgehalten wird.**

**Das handout wird erst am Ende des Seminars ausgeteilt?**