Claudia Härtl-Kasulke

Online-Sessions wirkungsvoll durchführen

Methoden, Übungen, Impulse

60 Karten und Booklet inkl. digitaler Version

BELTZ

Liebe Nutzerin, lieber Nutzer,

mit diesem digitalen Kartenset sind Nutzungsrechte im Sinne des Urheberrechts verknüpft. Sie haben mit Vertragsschluss das nicht ausschließliche, nicht übertragbare, räumlich und zeitlich uneingeschränkte Nutzungsrecht an den Download-Inhalten zum ausschließlich privaten Gebrauch erworben. Eine Weitergabe dieser Inhalte an Dritte ist unzulässig und eine gewerbliche Benutzung bedarf unserer vorherigen Zustimmung bzw. gesonderter Lizenzierung.
Für digitale Karten räumen wir ein:

A) Sie möchten die Karten als Therapeutin oder Ausbilder_in in der Therapie, als Trainer_in, Coach, Berater_in zur Ausübung Ihres Gewerbes nutzen z.B. in Onlineseminaren, -schulungen oder Webinaren. Sie gehören nicht einer öffentlichen Bildungseinrichtung an.

Der Einsatz der digitalen Karten in Online-Veranstaltungen mit **maximal 30 Teilnehmer_innen** ist mit dieser individuellen Nutzungslizenz abgedeckt. Sie dürfen während Ihrer Online-Veranstaltung beliebig viele Inhalte zeigen. Möchten Sie Ihren Teilnehmern eine Präsentation zur Verfügung stellen, dürfen Sie hier max. 15% der Karten einbinden. Sie dürfen die Karten weder einzeln noch insgesamt weitergeben.

B) Sie gehören einer öffentlichen Bildungseinrichtung an.
Es gilt folgende Schrankenregelung:
UrHG § 60 a Unterricht und Lehre
(1) Zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken **bis zu 15 Prozent** eines veröffentlichten Werkes vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht und in sonstiger Weise öffentlich wiedergegeben werden
1. für Lehrende und Teilnehmer der jeweiligen Veranstaltung,
2. für Lehrende und Prüfer an derselben Bildungseinrichtung sowie
3. für Dritte, soweit dies der Präsentation des Unterrichts, von Unterrichts- oder Lernergebnissen an der Bildungseinrichtung dient.

Bei darüberhinausgehendem Bedarf wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:
medienservice@beltz.de, 06201-6007-330

BELTZ

Mit Harry Potter auf dem Gleis 9 ¾

Wie schön, dass Sie da sind und nicht wie ich gerade zwischen dem Gleis neun und zehn verschwunden, so quasi auf Gleis 9 ¾ gelandet und doch nie dort angekommen. So suche ich mich und finde an manchen Tagen Online-Abenteuer zwischen den Welten: zwischen Online und Präsenz. Doch eigentlich im Nirgendwo. Dass Sie dieses Booklet aufgeschlagen haben, lässt mich vermuten, dass auch Sie diese Online-Abenteuer kennen. Und Sie sind nun neugierig, wie Sie schneller wieder zwischen den Gleisen ins volle pralle Leben zurückfinden.

Herzlich willkommen! Sie sind hier genau richtig. Ich freue mich, dass Sie mit von der Partie sind. Wir gehen auf die Reise. Ich lade Sie ein, dass Sie zusammen mit mir entdecken, wie wir lernen, »Online-Reisen« zu lieben. Und Sie ahnen es schon … – wir werden Sehnsüchten begegnen: Ach wäre es doch wie früher, als wir uns noch (mehr) persönlich treffen konnten! Wir werden wie in jedem Abenteuer an unsere Grenzen stoßen. Wir werden über Steine stolpern und diese als Impulse fürs Verändern, Entdecken, Gestalten und Neudenken nutzen.

Und wir werden unser Online-Leben bewusst so gestalten, dass wir es lieben lernen, weil vieles aus unserem Leben, in dem wir uns mit Menschen physisch

treffen, online ebenfalls zur Verfügung steht und zu wunderbaren Begegnungen führt.

Ich habe Ende 2020 nach vielen Jahren einen Bekannten wiedergetroffen – virtuell. Und daraus entstand eine Online-Freundschaft, die mit Fröhlichkeit und Tiefe besondere Begegnungen möglich werden lässt.

Vieles von dem, was uns abhält, die Räume von Zoom, Skype und anderen digitalen Möglichkeiten der Online-Welt entspannt zu betreten und zu verlassen, entsteht in unserem Hirn. Viele kommen geplättet aus dem virtuellen Raum. Dabei können Imagination und das Kopfkino Wege öffnen, um erstaunt, beflügelt, inspiriert durch diesen Raum zu schreiten und ihn bereichert und entspannter zu verlassen.

»Golden Nuggets«

Wer liebt es nicht, etwas zu entdecken, das Abenteuergefühl und die Lust Neues auszuprobieren wachruft. So bin ich als sich die Zeichen der Zeit auf »virtuell« einstellten, auf die Suche gegangen, um Methoden und Übungen zu entdecken, zu entwickeln, die uns online

+ Ruhe und Konzentration schenken,
+ miteinander verbinden und spürbar Gemeinsames entstehen lassen,
+ Entdecker- und Teamgeist nähren und emotional, mental und resilient stärken.

+ So werden sowohl der Verstand als auch energiespendende Gefühle und Intuition eingebunden und gepflegt.

Vieles, was uns dabei herausfordernd begegnet und uns vielleicht fordert, kann mit kleinen »Golden Nuggets« beantwortet werden. Diese »Golden Nuggets«, die wenig Zeit kosten, lassen sich in das, was wir online in Veranstaltungen machen, synergievoll einbinden. So können wir Herausforderungen wirkungsvoll lösen. Diese Nuggets können uns stärken, das Lernen erleichtern, die Flexibilität agil fördern. Achtsam und resilient sind sie dabei Helferlein, die uns wohldosiert und virtuos im Rucksack auf unserer virtuellen Reise begleiten und nähren.

Denken lernen meint, dass wir zumindest etwas Kontrolle über das Wie und Was unseres Denkens erlernen. Es meint, bewusst genug zu sein, um zu entscheiden, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten. Und zu verstehen, wie wir Sinn aus Erfahrungen generieren.

Die wirklich wichtige Freiheit erfordert Aufmerksamkeit, Offenheit, Disziplin und die Empathie, andere Menschen wirklich ernst zu nehmen, wieder und wieder, auf unendlich verschiedene Weisen, völlig unsexy, Tag für Tag. (Nach: David F. Wallace, aus seinem Buch »Das hier ist Wasser«, 2012)

Wie ich lernte, Online zu lieben …

Eigentlich war es Sara, die mich auf den Weg brachte. Wir zwei machten eine Bestandsaufnahme, was uns an dieser neuen und doch so vertrauten Welt alles nervt.

Was zum Teufel ist eigentlich »Online«?

Vielleicht kennen Sie folgende Geschichte aus dem Buch »Das hier ist Wasser« von David Foster Wallace. Zwei junge Fische schwimmen im Meer und nach einer Weile treffen sie einen älteren Fisch, der in der Gegenrichtung unterwegs ist. Er nickt ihnen zu und fragt: »Hallo Jungs, wie ist das Wasser?« Die zwei jungen Fische schwimmen eine Weile weiter und plötzlich fragt der eine den anderen: »Was zum Teufel ist eigentlich Wasser?« (Wallace 2012).

Wenn wir in das »Online-Wasser« eintauchen, verlieren wir vor lauter Neuem den Boden unter den Füßen. Und bei näherem Betrachten, stellen wir fest, dass es gerade an der Zeit ist, eine neue Wirklichkeit zu entdecken: eine neue Welt. Wir lassen das, was vor dem einschneidenden Erlebnis der Pandemie lag, los und kleiden mit dem, was davon übrig bleibt, unser Leben in ein neues Reisekleid. Und wir tun es *jetzt*. Und

wie bei Reisen üblich, erleben wir Wörter aus anderen Sprachen: New Work, Homeoffice, Breakout-Sessions, Tools … So wird das Fremde, das wir versuchen in unser Leben einzuladen, erst einmal noch fremder. Es entsteht ein »Raum«. Für diesen Raum versuchen wir einen Schlüssel zu finden, der zu uns passt. Zunächst aber irren wir in der Welt der sprachlichen Abstraktion umher, die es erschwert, dass das Online-Geschehen zu etwas Vertrautem wird.

Die ursprünglich uns »dienenden« Räume, die unser Arbeiten begleiteten, wurden auf einmal zu mächtigen, dominanten virtuellen Arbeits- und Lebensräumen: das mobile Arbeiten zwischen privatem und beruflichem Leben, Meetings und Treffen online. Und wie leicht werden diese Räume zu einem ausschließlichen Funktionsraum: Damit ich Projekte, Prozesse erarbeiten, schnell Entwicklungen vorantreiben kann, muss ich mich mit anderen Menschen treffen – wo anders als im Netz! Damit ich mein Team, meine Abteilung, meine Organisation führen kann, muss ich virtuell aktiv sein. Und: Damit ich mich freundschaftlich und familiär verbunden fühlen kann, öffnet mir das Netz auf große Distanz plötzlich einen Raum: online versteht sich.

Machen wir uns nichts vor, das ist nicht nur durch die Pandemie bestimmt. Längst haben E-Mails die von Hand geschriebenen Briefe ersetzt. Längst ist das Persönliche hinter der Anschrift in Serienbriefen ver-

schwunden. Und unser Ruf, mehr zu Hause arbeiten zu können, wurde endlich gehört. Wir können jetzt mehr denn je im »Homeoffice« abtauchen. Und vielerorts wird aus dem »Wir können …« ein »Wir müssen …«

»Stopp!«, werden Sie an dieser Stelle rufen. Ich bin immer noch selbstbestimmt! Doch was tun, wenn die Zeit drängt – die räumliche Entfernungen zu groß sind, die Taktung der Entscheidungen unser Handeln antreibt. Jetzt wissen wir: Es geht. Und es geht noch schneller und manches sogar besser. Unsere Kultur verändert sich. Es fühlt sich an wie eine zunächst »stille« Revolution, die etwas auf den Kopf stellt, was uns lieb und teuer ist, lieb und teuer war: das Miteinander. Wir erkennen, wie wichtig es ist, dass wir uns in den Arm nehmen, den vertrauten Geruch eines köstlichen Essens gemeinsam genießen, dass wir miteinander arbeiten und lernen und dabei auch den Zwischentönen Platz einräumen können.

Der Verlust zeigt sich in oft unbenannten Gefühlen: Ängstlichkeit, Trauer, Unsicherheit über das, was fehlt. Wenn wir anfangen, diese Lücken mit neuen Ideen zu füllen, entdecken wir Freude. Und plötzlich sind wir neugierig auf das, was entsteht. Beide Gefühlsdimensionen liegen dicht beieinander, überlappen, vernetzen sich. Gleichermaßen können sich in bestimmten Situationen – Lebens- und Kulturkrisen – existenzielle Ängste zeigen. Der sich abzeichnende Verlust materieller und

körperlicher Unversehrtheit rührt zutiefst an unserem Bedürfnis nach Sicherheit. Wenn sich in unserem Umfeld vieles verändert – Arbeit, finanzielle Absicherung, der unsichtbare Feind durch drohende Erkrankung, Unklarheit, wie es weitergehen kann – und das gleichzeitig im großen unternehmerischen, gesellschaftspolitischen Rahmen stattfindet, dann finden wir keine Sicherheit mehr im Außen. Es wird daher Zeit, diese Sicherheit in sich selbst zu entdecken, zu pflegen, zu nähren und zu entwickeln. Es stellt sich für mich daher die Frage: Wie gewinne ich in den unterschiedlichen Gemengelagen Sicherheit in mir? Das gilt sowohl als Begleiterin als auch als Teilnehmerin. Dafür konnte ich bisher kaum Antworten finden in der Art, wie wir miteinander virtuell umgehen. Hier sind wir Suchende und gleichzeitig diejenigen, die hier Federn lassen. – »Nein!«, höre ich Sie rufen: »Das will ich nicht!«

Und Sie haben recht. Also lassen Sie es uns verändern. Nutzen wir unsere guten, erfolgreichen Erfahrungen und Strategien, die wir schon kennen – dazu eine gute Portion Resilienz, Stärkenorientierung, Agilität und Achtsamkeit und Sie werden sehen: Online-Lernen lässt sich lieben! Und mehr: Wir können hier kreativ über uns hinauswachsen. Wir starten mit einem Perspektivenwechsel.

Mit Mut und Fakten zu neuen Perspektiven

Erinnern Sie sich an Sara? Nachdem wir uns äußerst lustvoll tagelang darüber aufgeregt hatten, wie schrecklich es ist, online zu gehen, wendeten wir das Blatt, fassten allen Mut zusammen und stellten uns die Frage: Was benötigen wir, um Online zu lieben? Wir stellten alles auf den Kopf, was wir vorher als das große Negative daran erkannt hatten und formulierten es um:

Veranstaltungen, Konferenzen, Workshops, Coachings im Netz …

- … ermöglichen uns wichtige soziale Begegnungen und das selbst über große räumliche Distanzen. Sie sind mehr, als rein funktional unterwegs zu sein.
- Sie schenken uns Energie, Konzentrationsfähigkeit.
- Sie begleiten uns innehaltend und eröffnen uns Pausen und Entspannung.
- Sie zeigen uns, worauf es in der Kommunikation ankommt.
- Sie öffnen uns für Führungsverhalten, das inspiriert und Impulse für Sicherheit schenkt.
- Sie erschaffen zusätzliche Atmosphären in unseren privaten Lebensräumen.
- Sie schenken abenteuerliches Entdecken von gemeinsamem Erleben und je nachdem, wie mutig wir sind, auch abenteuerliche private Begegnungen.

Wir werden das Im-Netz-Sein nicht mehr abschaffen. Wir werden vermutlich bestrebt sein, das Leben in virtueller Distanz mehr in Balance zu bringen mit dem Leben im physischen Miteinander. Vieles ist wie im »wirklichen« Leben möglich und anderes ist neu und bereichert uns. Es kommt auf unsere Haltung an.

Seien Sie neugierig und freuen Sie sich darauf, was entsteht.

Sehen Sie all das, was Sie persönlich und im Miteinander stolpern lässt, als einen Lernimpuls. Wie ein Kind, das zum ersten Mal die Treppen hinaufklettert und sich neugierig, bewertungsfrei darauf freut, was als Nächstes passiert. Wenn es zurückrutscht, sucht es einen neuen Weg. Voilà: Das ist *Anfängergeist.* Mit dieser Haltung entsteht ein Raum fürs Ausprobieren, da lassen sich mit Begeisterung neue Erfahrungen sammeln, hier verlassen Sie Muster, die Ihr Leben bestimmt haben, und öffnen sich für Experimentelles. Dazu laden wir Sie ein.

So richtet sich dieses Kartenset »Online-Sessions wirkungsvoll durchführen« an alle, die gern bei sich selbst und anderen online

+ für neue Erfahrungen die Türe öffnen wollen,
+ Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit erleben möchten,

+ Motivation, Freude am Lernen und Sinn in dem, was wir tun, als wichtiges Lebenselixier betrachten und
+ dem Verstand, ihren Emotionen und ihrer Intuition einen besonderen Rahmen schenken möchten.

Dieses Kartenset ist für alle geeignet, die vor der Herausforderung stehen, online zu arbeiten, um mit Teams und in Gruppen aktiv zu werden:

+ Führungskräfte
+ Trainerinnen, Coaches, Projekt- und Prozessmanager
+ Lehrende und Lernende in Schulen und Hochschulen
+ Kollegen und Kolleginnen in sozialen Berufen
+ Therapeutinnen und Seelsorger
+ und viele andere mehr.

Natürlich ist das Kartenset ebenso für Fachtrainings geeignet. Unser Einsatzgebiet ist Veränderungsmanagement und Strategieentwicklung. Diese gilt es mit den Beteiligten zu gestalten, Widerstände in Freude am Mitmachen zu transformieren, mit bestehenden und neuen Teams Raum für persönliche und gemeinsame Entwicklung zu öffnen, mehr Leichtigkeit und Wertschätzen in das Verändern – auch in Krisensituationen – in kleinen und großen Herausforderungen zu bringen. Dazu gehört – allem voran – dafür Zeichen zu setzen, die Sicherheit mehr und mehr in sich selbst zu entdecken. Sind Sie neugierig? Prima! Dann fangen wir sofort an!

Wir haben starke Partner – auf die ist Verlass!

»Wer sich liebt, braucht Zauber und Wirklichkeit.«
Anonymus

Diese starken Partner stellen wir Ihnen nun vor. Sie werden diese Energiespender mit Ihrem im Booklet erworbenen Wissen und Ihrem geschärften Blick in den Impulskarten entdecken. Voilà, hier sind Ihre Partner:

+ Hirnpraxis
+ Stärkenorientierung
+ Resilienz
+ Achtsamkeit
+ Agilität
+ Emotionen und Energie

Hirnpraxis: Unser Hirn erschafft neue Welten

Allem voran eine wichtige Information aus der Hirnforschung: Unser Hirn unterscheidet nicht zwischen gerade entstehender Wirklichkeit und Imagination. – Sie können das nicht glauben? – Warum verfolgen wir dann ängstlich, aufgeregt, entsetzt einen Mord in einem Kri-

mi? Eigentlich sitzen wir doch gerade auf dem Sofa bei einem Glas Wein …

Und warum können wir uns in Imaginationen, in Bilder versetzen, uns vorstellen, wir liegen gerade auf einer grünen Wiese. Wir riechen den Duft der Blumen um uns herum. Die Sonne erwärmt uns. Die Eiche spendet Schatten und wir merken, wie uns mehr und mehr wohl ums Herz wird. Und das obwohl wir gerade noch den vom Regentropfenrinnen malträtierten Blick durchs Fenster hinaus auf das winterliche Schmuddelwetter warfen und uns dabei den Blues einfingen. (Übrigens umgekehrt geht es auch, probieren Sie es aus!)

Impuls goes online: Nutzen Sie, wo immer Sie können, in Online-Veranstaltungen dieses Phänomen. Es entstehen Wirklichkeiten, die Freude, Leichtigkeit, Entdeckergeist fördern und Wohlbefinden einkehren lassen. Und Sie kommen auf dem Gleis 9 ¾ ganz in Ihrer persönlichen Präsenz an.

Stärkenorientierung: Stärken – unser Fest der Lebensfreude

Stärken – jede und jeder hat sie. Sie sind mit die wichtigsten Energiequellen im Leben. Den Blick auf unsere Stärken zu lenken stärkt uns mental und lässt uns über uns hinauswachsen. Teams, die sich daran erinnern, bevor sie ein neues Projekt starten, bei welchen Aufgaben sie bereits erfolgreich waren und welche Erfahrungen sie gesammelt haben, wer von ihnen was dazu beitrug … sind engagierter und motivierter. Und mehr noch, wenn sie einmal feststecken, wird allein dadurch, dass sie sich auf ihre Stärken besinnen, der Weg für ihr Engagement wieder geebnet. Denn sie wissen, sie haben alles, was sie für das Neue benötigen. Damit schenken sie sich Sicherheit.

Impuls goes online: Das wirkt auch online! Sie können es allein machen oder noch besser: Sie verstärken es, indem Sie es einer Freundin, einem Kollegen erzählen. Wie wäre es, das in einer Online-Session auszuprobieren?

Resilienz und die sieben Säulen beflügeln

Die sieben Säulen der Resilienz dienen als Anleitung für Ihren Selbstcheck. Fragen Sie sich: Wo bin ich schon nah dran? Worauf kann ich den Blick noch lenken?

+ **Optimismus**: Das Glas ist halb voll und wenn nicht, dann machen wir es halbvoll: Selbstwirksamkeit!
+ **Akzeptanz**: Die von uns nicht veränderbaren Rahmenbedingungen sind die Basis. Wir machen das Bestmögliche daraus und geben ihnen nicht die Macht, uns nach unten zu ziehen.
+ **Lösungsorientierung**: Probleme sind für uns Impulse, um Lösungen zu entwickeln. Dabei schauen wir bei dem, was wir persönlich und in unserem Teams tun, auch auf das, was uns erfreut, uns Sinn gibt.
+ **Opferrolle verlassen**: Klar doch! Das machen wir!
+ Und wir **übernehmen Verantwortung**.
+ **Wir vernetzen uns und schaffen Bindungen**, teilen Erfahrungen, das kommt allen zugute.
+ Und wir entdecken **Freude und Sinn** in dem, was wir tun.

Impuls goes online: Resilienz steckt in jedem von uns. Und Sie haben es sicher schon bemerkt: Es ist eine Haltung. Wenn wir mit dieser Haltung andere online begleiten, ist das schon die halbe Miete. Wenn Sie den Blick auf die sieben Säulen der Resilienz richten und Ihre Online-Veranstaltungen daran ausrichten, werden Sie merken, was alles möglich ist. Vieles von dem, was wir in Präsenz tun, können wir online nutzen. Und natürlich können wir das, was wir online benötigen, mit dem bereits Vorhandenen weiterentwickeln und Neues entdecken. Diese Erkenntnis war beim Start für meine ersten virtuellen Entwicklungen sehr hilfreich.
Formulieren Sie daher mit Fokus auf Ihr Online-Vorhaben Zeile für Zeile die sieben Resilienzsäulen und überlegen Sie, wie Sie das auf Ihre Online-Veranstaltung übertragen können. Wie werden Sie es formulieren?

- Meine Rahmenbedingungen sind …
- Das Bestmögliche, was ich daraus entwickle ist …
- und so weiter.

Spüren Sie Ihre Präsenz. Vielleicht entdecken Sie jetzt schon, wie Sie Samen setzen, wie sich Ihr Blick für Möglichkeiten weitet, wie Sie Freude am Gestalten gewinnen … und dem, was nicht geht, den Boden entziehen.
Wer mehr über die sieben Säulen der Resilienz lesen möchte, der findet Ausführlicheres im Buch »Lebenskunst! Eine Anleitung zur Positiven Psychologie« (Härtl-Kasulke/Revers 2018, S. 117–121 und 162 ff.).