

## CHECKLISTE

## Beginn eines Kurses: Konventionen und Struktur schaffen

Zu Beginn eines Kurses sind die „Spielregeln“ noch unklar. Kursleitende stehen vor der Aufgabe, einen guten Start zu ermöglichen. Es ist zudem die Stunde der Gegensätze. Die Anwesenden fühlen sich hin- und hergerissen zwischen widerstreitenden Gefühlen und dem Wunsch, sich so optimal wie möglich zu verhalten. Sie fühlen sich zuweilen inkompetent und versuchen doch, souverän zu wirken. Sie benehmen sich vorsichtig und zurückhaltend, wollen jedoch den Eindruck vermitteln, alles unter Kontrolle zu haben. Sie sind manchmal kritisch und skeptisch eingestellt und zeigen sich dennoch von ihrer freundlichen und unverbindlichen Seite. Sie haben den Wunsch, dazuzugehören und mitmachen zu dürfen, ohne sich zu verstellen, und passen sich doch an. Es wird auf jeden Fall versucht, Konflikte zu vermeiden. Die Teilnehmenden fühlen sich hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch sich so optimal wie möglich zu verhalten, sich aber auch inkompetent zu fühlen.

Gemeinsame Konventionen vermitteln ein Gefühl der Sicherheit. Diese Checkliste unterstützt Anfangssituationen in einem Kurs. Sie können damit alle wichtigen Themen, die Konventionen und Struktur schaffen, und damit Verhaltenssicherheit vermitteln, im Auge behalten.



### Regeln aufstellen

- Entscheiden Sie, ob es eine Sitzordnung geben soll und legen Sie diese gegebenenfalls selbst fest.
- Bitten Sie die Teilnehmenden, Namensschilder aufzustellen. Diese können auch von Ihnen vorbereitet werden.
- Klären Sie die Frage der Anrede („Sie“ oder „Du“, Vorname oder Nachname, evtl. Weglassen von Titeln).
- Geben Sie einen Überblick über den geplanten Ablauf.
- Besprechen Sie die Pausenregelung.
- Informieren Sie die Teilnehmenden ggf. über weitere organisatorische Details.

### Neugier wecken

- Erinnern Sie die Teilnehmenden an den erwarteten Nutzen des Seminars.
- Stellen Sie dabei das Thema verlockend und positiv dar.
- Erzeugen Sie dabei keinen Leistungsdruck. Verbreiten Sie die Gewissheit, dass die Ziele erreicht werden können.
- Denken Sie daran: Erreichbare Ziele motivieren – unerreichbare demotivieren.

### Kontakt herstellen

- Organisieren Sie die Kontaktaufnahme der Mitglieder untereinander. Das bietet soziale Orientierung und Transparenz, baut Befürchtungen ab und fördert Sympathie.
- Geben Sie allen Gruppenmitgliedern das Gefühl, willkommen zu sein und integriert zu werden. So fördern Sie die Schaffung eines „Wir-Gefühls“.

Quelle: Szepansky, W.-P. (2010). *Souverän Seminare leiten* (2. Aufl.). Bielefeld: W. Bertelsmann.

