

# Lernschritt Reflexion

 zur Präsentation  PA  PB Kurzpräsent. Nr.  K

 Name 

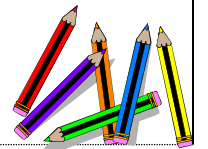
 Datum: 

## Zielformulierung downchunk (Was will ich lernen?):

**Was will ich lernen:** (Bsp: Fragenplatz installieren und nutzen; Atem beobachten, verändern, anpassen, eigener, der der TN; Blickkontakt aufnehmen, brechen, alle, einzelne; Microskills; offene Fragen stellen; Stressmanagement; innerer Dialog beeinflussen; zugänglich/glaubwürdig; Milton-Sprache; Mimik; emotionale Zustände wecken; eigene Stimme leaden; ...etc. ...)

**Wo, wie oft und wann will ich es können:** (Kontext, Sequenz, 1x, immer, Anzahl, in der nächsten Präsentation, beim Essen, beim nächsten Coaching, Pause, etc. ....)

**Warum will ich es können:** (persönlicher Gewinn, Gewinn für die TN, fürs Setting, Wachstum, Ebenen des Lernens, Inhalt/Prozess, Werte, Beliefs, Wirkung, Folgemöglichkeiten, emotionale und energetische Ebenen, Oekologie, weg von / hin zu, etc. ....)



## Training (Wie will ich es lernen?)

**Wie will ich es trainieren (downchunk):** ( Vorgehen, Abfolge, Trainingssequenz; allein, mit andern, mit Coach; sitzend, durch Bewegung, durch Tun; durch sprechen, lesen, visualisieren, genaue Wortwahl notieren, offene Fragen, ....)

**Welche Anker will ich installieren:** (uptime, innerer Dialog, Körperchemie, Atmosphäre, Sinnessystem, räumliche Ankerplätze, Material, Bewegung, Erinnerungskarten, Charts, etc. .... )

**Welche Ressourcen kann ich nutzen:** (Freunde, Peergruppe, TrainerIn, Kurzpräsentation, pers. Coaching, Material, Smalltalk, Modelle, Video, Buch, Bild Malen, Singen, Rezitieren, sich eine Bühne für 30'000 Fans vorstellen, Natur, Teilnehmer, .....)

**Test:** Woran erkenne ich, ob ich mein Ziel erreicht habe?

 **Wenden** ⇨