

Claudia Härtl-Kasulke  
**Online-Sessions  
wirkungsvoll durchführen**  
Methoden, Übungen, Impulse

60 Karten  
und Booklet  
inkl. digitaler  
Version



Leseprobe aus: Härtl-Kasulke, Online-Sessions wirkungsvoll durchführen, GTIN 4019172300272  
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300272>

## Überblick über die 60 Impulskarten



### Themenfeld 1

#### »Online: Ankommen«

*»Wolken ziehen auf, von Zeit zu Zeit – sie bringen die Chance, ein wenig auszuruhen von der Betrachtung des Mondes.« Matsuo Basho*

30

Wir haben Ihnen ein Abenteuer versprochen

1. Einführung Themenfeld 1: Allein, aber nicht einsam. Wie Sie bei sich und im Internet ankommen
2. Energie tanken
3. Das Weite liegt so nah
4. Die kleine Teezeremonie
5. Tür auf! Ankommen in meiner Präsenz
6. In Bilderwelten eintauchen
7. Körperfokus – Schwingen
8. Stärken stärken
9. Freude in der virtuellen Welt
10. Fest der Lebensfreude



## Themenfeld 2

### »Online: Gelassenheit und inspirierende Pausen«

*»Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig, außer wenn ich sehr beschäftigt bin, dann braucht man eine ganze.« Franz von Sales*

11. Einführung Themenfeld 2:  
Pausen in der virtuellen Welt
12. Ankommen – Auszeit (Basis-Achtsamkeitsübung)
13. Boden unter den Füßen gewinnen
14. Mal so richtig strecken
15. AII: Atmen – Lächeln – Innehalten
16. Achtsam mein Wohlbefinden fokussieren
17. Klangauszeit für meine Augen
18. Lust auf Bewegung (Meridian)
19. »D« wie Danke
20. Es geht: Ja, Ja, Danke, Danke
21. Mit dem Teamtagebuch punkten



### **Themenfeld 3**

#### **»Online: Kommunikation und Führung«**

*»Je planmäßiger der Mensch vorgeht,  
desto wirkungsvoller trifft ihn der Zufall.«  
Friedrich Dürrenmatt*

#### **22. Einführung Themenfeld 3: Online führen:**

Wir sind Meister, die üben

#### **23. Turbo-Kommunikation**

#### **24. Achtsames Zuhören**

#### **25. Wolken ziehen lassen**

#### **26. Achtsamer Dialog**

#### **27. Erzählt euch mehr**

#### **28. Führen und folgen**

#### **29. Fokussieren wirkt!**

#### **30. Leichtigkeit durch Akzeptanz**

#### **31. Zeit ist Heimat**

#### **32. Impuls: Lösung und mein Ziel**

#### **33. Mit Sinn das Leben meistern**



## Themenfeld 4

### »Online: Beziehungen und Teams gestalten«

*»Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.« Francis Bacon*

34. Einführung Themenfeld 4: Zaubern und damit kleine Welten für Teams erschaffen
35. Zum Staunen einladen
36. Online-Welt im Caféhaus
37. Kaffeepause – online
38. Virtuelles Mittagessen
39. Schreibtische verbinden – trotz Distanz zueinander finden
40. Mit Emojis zum Motivations-Zoom
41. Distanz verbindet – Nähe trennt
42. Micro-Feedback
43. Virtuelles Schulterklopfen
44. Online-Movements
45. Achtsames Arbeitsgruppen- und Besprechungsmanagement
46. Teamboard via Whiteboard



## Themenfeld 5

### »Online: Lernen und Didaktik«

*»Der gesunde Menschenverstand ist nur eine Anhäufung von Vorurteilen, die man bis zu seinem 18. Lebensjahr erworben hat.« Albert Einstein*

47. Einführung Themenfeld 5: Entdecker in uns
48. Sich mit Anfängergeist für Neues öffnen
49. Highlight – Spot an
50. Wenn online – dann Wirklichkeit
51. Kreativpause
52. Empathie leben – Synergien gewinnen
53. Klar im Hier und Jetzt
54. Optimismus: Gewinnen für Gewinner
55. Raumrituale öffnen
56. Fehler lieben lernen – Interpretieren
57. Achtsame kollegiale Teamberatung
58. In die Tiefe gehen – Format nach Otto Scharmer
59. Online-Retrospektiven
60. Drei Minuten gehen immer

#### Online-Texte

Bei den umfassenderen Anleitungen gibt es eine Kurzfassung auf den Karten und die Langfassung finden Sie bei den Online-Materialien unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de) direkt beim Kartenset. Einfach nach unten scrollen.

## Online: Ankommen



# Allein, aber nicht einsam: Wie Sie bei sich und im Internet ankommen

Autorin: Claudia Härtl-Kasulke

### Online! Einführungskarte ins Themenfeld

Gleich starten Sie Ihr Meeting, Ihr Coaching, Ihren Workshop. Damit Sie gut mit Ihren Teilnehmenden in der virtuellen Welt landen, finden Sie im Themenfeld 1 »Online: Ankommen« Übungen, die uns als Begleitende und die Teilnehmenden in die Präsenz bringen: als Mensch und/oder als Team/Gruppe in das Hier und Jetzt führen.

Frei nach den Worten der Schriftstellerin Colette: das, was uns erbaut, eben schon im Jetzt erleben.

*»Was für ein herrliches Leben hatte ich.  
Ich wünschte, ich hätte es früher gemerkt.«  
Colette*

Zu beachten ist: Nicht alle der Teilnehmenden haben das gleiche Bedürfnis, zudem verfolgen Veranstaltungen unterschiedliche Ziele ... Deshalb stellen wir Ihnen hier verschiedene Ankommübungen vor. Ziele sind:

- Energieaufbau
- Mentales, Emotionales stärken
- Resilienz und Stärken stärken
- im Körper, bei sich ankommen
- virtuellen und physischen Raum wahrnehmen

Sie können diese Übungen ganz speziell auf Ihre Themen zuschneiden. Die meisten Übungen sind für sechs Teilnehmende konzipiert. Abweichungen sind auf den jeweiligen Karten angegeben.

*»Die meisten leben in den Ruinen ihrer  
Gewohnheiten.«  
Jean Cocteau*

## Einführung

Gerade beim Ankommen, dem ersten Themenfeld, ist es wichtig, gleich zu Beginn achtsam zu sein. Gut ist es, wenn Sie Angebote zum Musterbrechen parat haben. Denn das kennen wir vermutlich alle: Wirkungsvolle Rituale können zu Routinen werden und dadurch den »Ach-schon-wieder-Effekt« auslösen.

Muster sind auch, wenn wir uns in dem verhakeln, was gerade nicht geht. Es folgen die berühmte berüchtigten Jammersessions. Sie können sich bei uns als Gedankenkarussell im Kopf finden und/oder als blockierende Haltung verbal und nonverbal zeigen. Auch dafür finden Sie kleine Übungen, um sich und die anderen für den Perspektivenwechsel zu öffnen hin zu dem, was geht.

Gleichzeitig geben wir auf den Karten Hinweise, in welchen Situationen oder Themenfeldern die Übungen ebenfalls einsetzbar sind. Dabei entdecken Sie, dass es einen fließenden Übergang zum zweiten Themenfeld »Online: Gelassenheit und inspirierende Pausen« gibt.



Vieles aus diesem Themenfeld können sie nutzen, um in die Präsenz zu kommen und umgekehrt. Gleichwohl liegt der Fokus beim Themenfeld 2 auf den Pausen.

## Online: Gelassenheit und inspirierende Pausen



# Pausen in der virtuellen Welt

Autorin: Claudia Härtl-Kasulke

### Online! Einführungskarte ins Themenfeld

In diesem Themenfeld laden wir Sie zu Auszeitübungen ein, die Sie kontinuierlich und/oder abwechselnd in Ihren Online-Veranstaltungen einsetzen können.

Diese Pausenübungen haben oft zusätzliche Einsatzmöglichkeiten. Doch der Fokus ist in diesem Themenfeld die Auszeit.

Da wir wissen, wie unterschiedlich die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden sind, gibt es Pausen mit unterschiedlichen Intentionen:

- in Ruhe bei sich mental ankommen
- mentales Ankommen mit Bewegung
- Bewegungsübungen
- mit Genuss und bei einem kleinen Pläuschchen
- Energieaufbau – nicht nur mental
- stärkende und resilienzfördernde Übungen
- Stärkung der emotionalen Balance

Oft werde ich gefragt, wie viele Pausen online sinnvoll sind. Der beste Gradmesser sind Sie selbst als Begleitung. Wenn Sie merken, Sie sind angespannt und nervös. Oder es dauert Ihnen alles zu lang oder es ist zu schnell – genau dann ist eine Pause gut. Idealerweise schon kurz bevor sich bei Ihnen dieses Bedürfnis einstellt.

Wir empfehlen online alle 30 Minuten Kurzpausen durchzuführen, mindestens jedoch nach jeder Stunde.

Zusätzlich werden bei längeren Veranstaltungen größere Auszeiten eingeplant. Alle eineinhalb Stunden findet dann eine Biopause von 20 Minuten statt. Für die Mittagspause sind mindestens 60 Minuten sinnvoll.

## Einführung

Pausen sind Energiebringer:

- Sie schenken uns Entspannung.
- Pausen erhöhen die Konzentration und Kreativität.
- Sie reduzieren die Fehleranfälligkeit.
- Sie wirken sich auf die Zusammenarbeit unterstützend aus.
- Die Teilnehmenden und die Leitung nehmen Störungen weniger störend wahr und reagieren eher lösungsorientiert und gelassen.
- Anspannungen reduzieren sich deutlich.
- Die Produktivität erhöht sich.
- Es entsteht Freude, Wohlbefinden und (Arbeits-) Zufriedenheit.

Dieses Pausengeschenk geht an uns alle: an jeden Teilnehmenden, wie auch an mich als Begleiterin.

*»Man muss sich in seinem Leben durch nichts aufregen, wenn man die Ursachen seiner Aufregung versteht.« Nach Marie Curie*

**Online:  
Kommunikation und Führung**



# Online führen: Wir sind Meister, die üben

Autorin: Claudia Härtl-Kasulke

## Online! Einführungskarte ins Themenfeld

Ja, wir sind Meister, die üben! Für die virtuelle Welt werden Zutaten benötigt, mit denen wir uns bereits in Präsenz mit unseren Mitarbeitenden und Teams auf Augenhöhe verbinden. Dazu gehören

- eine gute Portion Verstand,
- Herz auf dem rechten Fleck,
- Intuition – unser Bauchgefühl.

Als gut gemischte Rezeptur schmeckt das auch online.

Allen voran ist der sensible Einsatz unseres Verstands notwendig. Setzen wir ihn zunächst für die Bestandsanalyse zum Thema Präsenz ein. Wichtig ist es, in Erfahrung zu bringen, was uns das Leben schmackhaft macht: die kleinen Begegnungen auf dem Gang, zwischen Tür und Angel – hier erfahren wir ohne großes Federlesen, wie die Stimmungslage ist.

Beispiel: Der administrative Leiter einer Hochschule erzählte, dass der dominante Einzug von Online-Veranstaltungen dazu führt, dass eben diese kleinen Treffen fehlen. Sein guter Ruf, immer schon im Vorfeld zu ahnen, was benötigt wird – Unterstützung, Personalentwicklung et cetera –, erfährt plötzlich keine Speisung mehr. Kurz: Die informellen Gespräche fehlen ihm als Quelle. Jetzt ist er auf der Suche, wie er diese Quellen speisen kann. Die Qualität seiner Arbeit – die Menschen in seiner Organisation zu unterstützen – hängt davon ab.

Die Frage lautet: Wie können wir Informelles in Online-Begegnungen einführen, damit wir uns im Miteinander wahrnehmen, erleben, erfreuen? Möglichkeiten sind: »Die kleine Teezeremonie« (→ 4), »Kaffeepause – online« (→ 37), »Online-Welt im Caféhaus« (→ 36), »Virtuelles Mittagessen« (→ 38).

Doch diese »Formate« allein reichen nicht ... Hier auf der Karte stelle ich das verkürzt dar, bei den Online-Materialien unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de) finden Sie beim Kartenset den kompletten Text zur Einführung dieses Themenfelds.

Nun kommt die nächste Zutat ins Spiel: Empathie. Wir benötigen ehrliche, spürbare Empathie und das Wertschätzen. Das können Sie mit »Empathie leben – Synergien gewinnen« (→ 52) fördern. So entstehen Beziehungen, die sich vertiefen. Idealerweise lassen Sie Ihre Teilnehmenden aktiv werden. Das motiviert und diese entdecken das, was ihnen Freude macht. Alle machen mit. So entsteht Identifikation und Partizipation. Der Schlüssel für partizipative Führung. Das bedeutet: Gute Online-Formate werden durch Sie empathisch, wertschätzend und stärkend eingesetzt und bereichern Ihre Veranstaltungen.

Die dritte wesentliche Zutat ist Ihre Intuition. Mag sein, dass alles gut geplant ist. Doch plötzlich merken Sie, dass die Stimmung kippt. Hier ist Ihre

Intuition gefragt: Was machen Sie jetzt?

In der Themenzentrierten Interaktion (TZI) gilt die Grundregel: »Störungen haben Vorrang«. Auch online ist es möglich, Störungen zu erkennen und Irritationen zu erfragen. Das einfachste ist, die Frage »Wie geht es Ihnen gerade?« in den Ring zu werfen. Lassen Sie aufschreiben, wie sich die Teilnehmenden fühlen. Dann erhalten Sie und die ganze Runde tiefere Erkenntnisse, welcher Schritt nun folgen kann.

Kehren Sie auf keinen Fall zur Agenda zurück, als ob nichts geschehen wäre. Nur gemeinsam entwickelt werden Lösungen nachhaltig.

Bei Störungen können Sie unter anderem einsetzen: »Fehler lieben lernen« (→ 56), »In die Tiefe gehen« (→ 58), »Achtsamer Dialog« (→ 26), »Impuls: Lösung und mein Ziel« (→ 32). Es ist wichtig, zu sehen, was möglich ist, was geht.

## Online: Beziehungen und Teams gestalten



# Zaubern und damit kleine Welten für Teams erschaffen

Autorin: Claudia Härtl-Kasulke

### Online! Einführungskarte ins Themenfeld

Wer von Ihnen gern Zaubern zuschaut und ihnen dabei auf die Schliche kommen möchte, ist für das Entwickeln »kleiner Welten für Teams« klar im Vorteil. Doch damit alle hier eine gute Chance bekommen, stellen wir Ihnen in diesem Themenfeld einige Übungen vor, die die Imagination fördern – und das auf vielfältige Weise.

Sie werden sehen, wie leicht es geht: Zaubern eben. Dafür gibt es Handwerkszeug für

- mit Bildern im Kopf und im Herzen spielen
- Liebgewordenes in den Blick rücken
- mit Empathie verbinden
- Teameinsatz: durch achtsames Arbeitsgruppenmanagement und Teamboard
- gemeinsame Erlebnispausen

Lassen Sie Ihre Teilnehmenden staunen! Es gibt so viele Möglichkeiten, sich online zu begegnen.

Machen Sie das auch mit Ihren Teams und Arbeitsgruppen zum Thema. So kommt das, was geschieht – verbunden mit den entstehenden Emotionen – auch wirklich bei allen an.

*Es ist wichtig, bereit zu sein, sich vom Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet. (nach Oscar Wilde)*

Ein Geschäftsführer, zuständig für Personal und Personalentwicklung, erzählte mir, wie sehr er die Gespräche auf dem Flur vermisst. Erst jetzt wurde ihm klar, wie wichtig das vermeintlich nebenbei mal Plaudern war. Denn da erfuhr er, wo der Schuh drückt, welche Unterstützung vonnöten ist. Das kann keine Umfrage ersetzen. Und er stellte fest, dass selbst bei regelmäßigen Online-Besprechungen der Kontakt zu den Mitarbeitenden verlorengeht. Teams fangen an untereinander zu fremdeln. Alle sind mehr im Stress, weil ihnen der soziale Kontakt fehlt. Und Führungskräfte haben das Gefühl, dass sie nicht mehr wissen, was ihre Mannschaft benötigt. Das spiegelt sehr genau, was virtuell fehlt. Doch das ist keineswegs erstaunlich. Wir erleben den Mangel, denn es sind meist nur Kacheln, die wir bei Online-Veranstaltungen von den Teilnehmenden sehen. Der Mangel wirkt sogar größer, als er faktisch ist, und gleichzeitig verlieren wir dabei das Mögliche aus dem Blick. Wir öffnen Silodenken die Tür. Ein weiteres Phänomen – neben etlichen anderen – ist, dass wir das, was wir in Präsenz tun, online kaum nutzen.

So entstehen Fehleinschätzungen, Irritationen im sozialen Miteinander und auch in den Auftragsübergaben.

*Fehleinschätzungen:* Wir nehmen zum Beispiel wahr, dass online wesentlich mehr Aufträge erteilt werden als in Präsenzmeetings. Auf Nachfragen hören wir: »Na, alle haben doch mitgemacht ...« Anders ausgedrückt: Keiner hat widersprochen. Daher ist es kaum verwunderlich, wenn Projekte nicht mit gleichem Schwung umgesetzt, die Zeiten nicht eingehalten werden. In Präsenz gestalten wir Vereinbarungen miteinander und das geht virtuell oft verloren.

*Irritationen im sozialen Miteinander:* Der kleine Plausch vor dem Zusammentreffen, das Schwätzen mal so nebenbei in den Veranstaltungen, Begegnungen im Sozialraum und in der Pause fallen weg. Da wundert es niemanden, dass dann das Gefühl entsteht, hier fehlt etwas.

Doch es geht weit mehr, als wir denken! Denn nun gilt es, das, was wir aus Präsenzveranstaltungen kennen, einfach für den Online-Einsatz zu übersetzen.

## Online: Lernen und Didaktik



# Entdeckergeist in uns

Autorin: Claudia Härtl-Kasulke

### Online! Einführungskarte ins Themenfeld

Jede Person hat Entdeckereigenschaften in sich: Neugierde, Freude am Lernen, am Neuen, am Entwickeln und am Miteinander, am Hinauswachsen über sich selbst ... Wir haben das Sprechen gelernt, um uns mit anderen zu verständigen, das Laufen, um uns von einem Ort zum anderen zu bewegen. Und wir haben einen Beruf ergriffen, in dem wir uns verwirklichen können. Auch unsere Hobbys fordern und fördern uns. So sind wir Entdeckerinnen und Entdecker. Die Lernstrategien haben wir uns von Vorbildern aus unserem Umfeld abgeschaut: Eltern, Lehrerinnen, Freunde ...

Im Laufe unseres Lebens werden wir dann selbst zu Vorbildern. Wir bauen auf unseren Erfahrungen auf und wenn alles gut geht, dann schauen wir auf unsere Stärken und Resilienzfaktoren und nutzen sie für Neues. Das macht es leicht: Synergien entstehen.

Es gibt Lernfelder, die Neues ins Leben bringen, wofür wir keine Erfahrungen haben. Stellen Sie sich vor, Sie fangen an zu stricken. Übrigens: aktuell ein echter Hype. Das können Sie noch von Ihrer Oma abgeschaut haben. Doch was ist, wenn die Strickanleitung im Internet zum Beispiel über YouTube-Videotutorials erfolgt und der Strickende vorher keinerlei Ahnung davon hatte, wie zum Beispiel ein 70-jähriger Freund von mir?

Hier wachsen wir über uns hinaus. Wenn keine Vorerfahrung vorliegt, ist eine große Portion intrinsischer Motivation notwendig, um die Hürde der Nichterfahrung zu überspringen. Gelingt das, dann folgt die Befriedigung, etwas geschafft zu haben. Und dann im Tun zu erleben, wie innerer Flow entsteht, aus sich heraus entspannen und dabei kreativ sein, das kann wie Meditation empfunden werden.

Unabhängig vom Alter können wir etwas tun, wodurch wir über uns hinauswachsen und den persönlichen Rahmen sprengen. Damit zahlen wir auf unser Konto der innovativen Lebensleistung ein. Das ist eine Grundqualität von Lernen.

### Was bedeutet es für uns als Begleitung?

Idealerweise verstärken wir den Lernprozess:

- + Wir setzen Impulse für intrinsische Motivation.
- + Wir öffnen den Lernenden die Erfahrung für Stärkendes, das bereits in der Vita zu sehen ist, für Resilientes, das jeder an Bord hat.
- + Wir schenken Lernräume, die inspirieren.
- + Wir ermöglichen soziale Lernbegegnungen, die alle über sich hinauswachsen lassen.

### Und wie geht das online?

Wir nehmen uns als Modell, indem wir unsere Qualität, die Expertise aus den Präsenzveranstaltungen betrachten und in die virtuelle Welt übersetzen.

Dazu laden wir Sie in diesem Themenfeld ein. Wir haben etliche Übungen in »Golden Nuggets« für Online-Sessions transformiert. In den anderen Themenfeldern wurde bereits ein »Umfeld« geschaffen, dass Sie für Ihre virtuellen Lernwelten wie ein Baukastensystem nutzen können.

- + Jedes »Golden Nugget« kann allein genutzt werden.
- + In Prozessen können diese aufeinander aufbauend verwendet werden.
- + Sie folgen einer stärkenden, Resilienz fördernden Didaktik.

Booklet und Karten stehen Ihnen für den souveränen Auftritt mit motivierenden, inspirierenden Methoden zur Seite. Seien Sie kreativ und neugierig, kreieren Sie wirkungsvolle Online-Sessions in Workshops, Besprechungen, Coachings, Beratungen ...