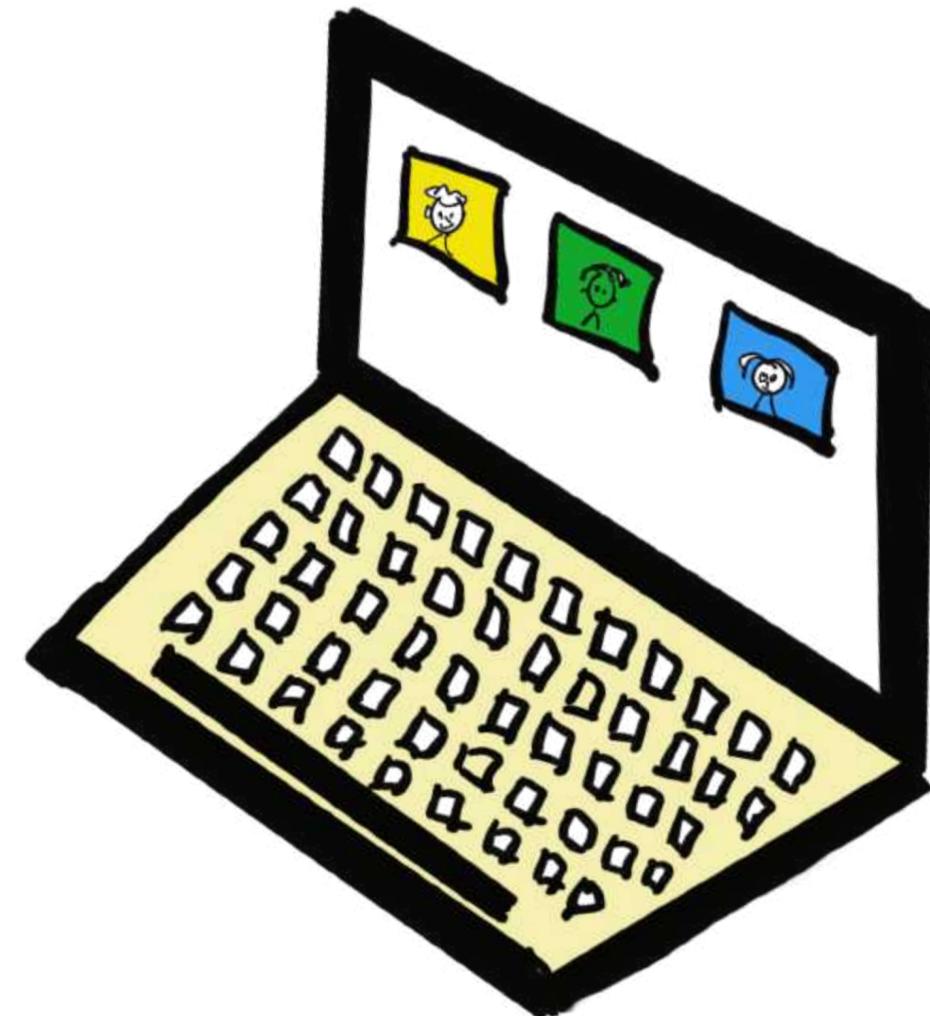


Körper, Sprache und Präsenz Online

TUM Sprachenzentrum

08.04.2022



Mythen

Was sind klassische Mythen zu Körpersprache oder Präsenz?

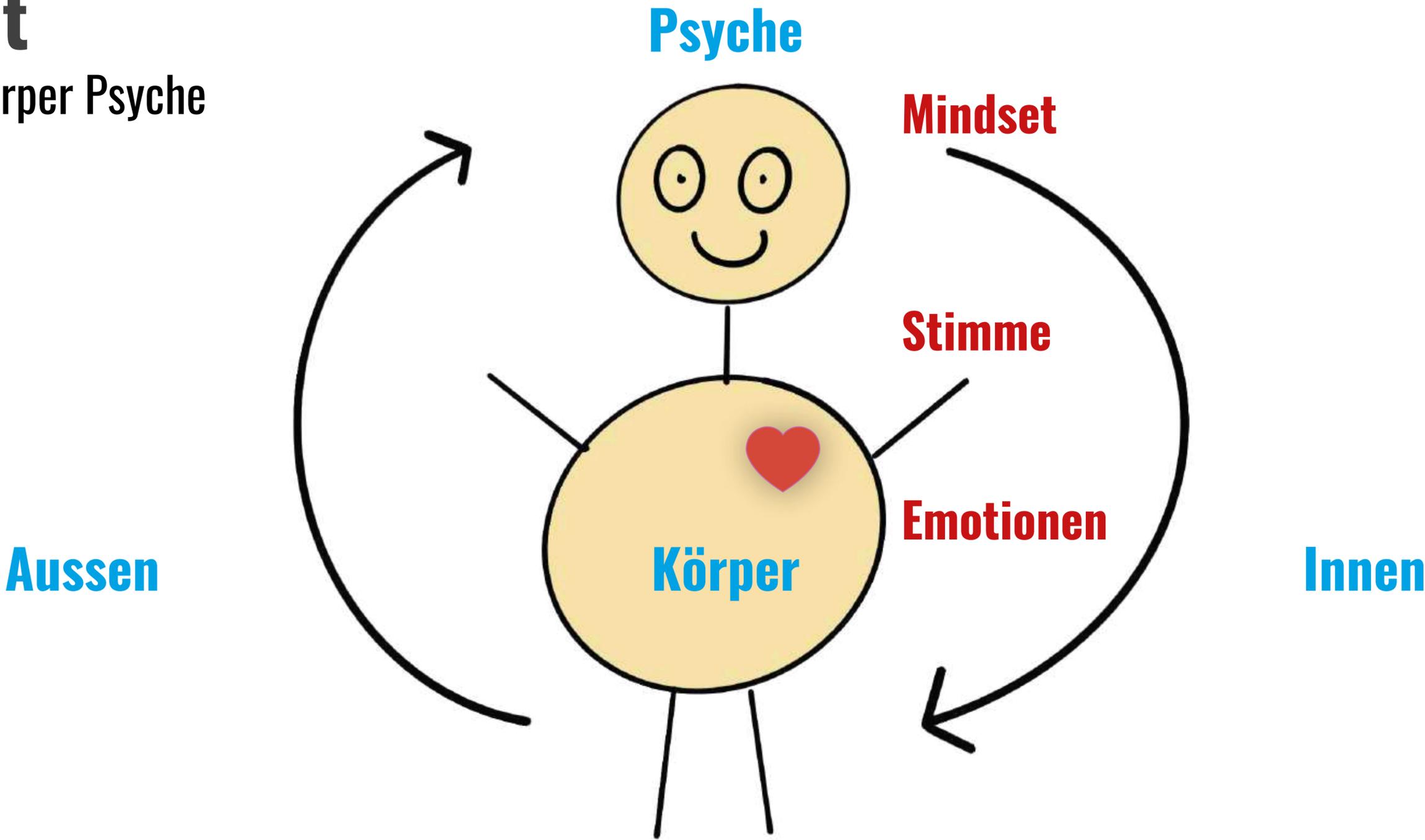
Übung:

1. Beobachte Körpersprache Mythen im Alltag
2. Finden Sie mind. drei „Wahrheiten“ / Interpretationen was dieses Signal noch bedeuten könnte



Embodiment

Wechselwirkung Körper Psyche



Körpersprache

Non-verbale Kommunikation

Körpersprache

Emotions- ausdrücke

Nonverbale Signale wie
**Mimik, Körpersprache,
Stimme**

Embleme

Körpersprachliche
Ausdrücke für die es eine
Übersetzung gibt.

z.B. Kopf schütteln, nicken,
eine Zahl zeigen, Ok
zeichen, Stinkfeiner,
Daumen hoch. Kulturell
unterschiedlich!

Illustratoren

Redebegleitende Gesten,
sie verdeutlichen, ergänzen
Worte. Kulturell
unterschiedlich!

- **Rhythmus Gesten**
- **Bildhafte Gesten**
- **Metaphorische Gesten**
- **Zeigegesten**

Adaptoren

Beruhigungsgesten um
Stress zu regulieren.
Unbewusst ausgeführt.
Berührung spielt ein Rolle

- **Selbst Adaptoren**
Lippen lecken, mit
Händen spielen
- **Fremd Adaptoren**
An der Hand nehmen
Streicheln
- **Objekt Adaptoren**
Spiel mit Stift
Hemd glatt streichen

Regulatoren

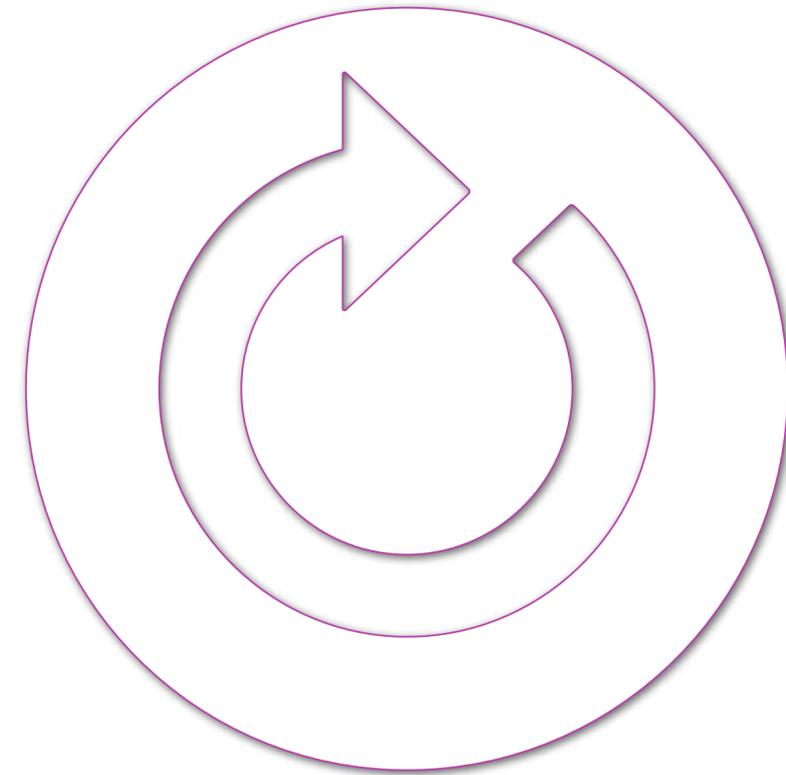
Steuern ein Gespräch, z.B.
Kopfnicken oder
Unterbrechen des
Blickkontakts

Quelle: Dirk Eilert, Mimikresonanz

Körpersprache

1. Welche körpersprachlichen Mittel stehen uns Online zur Verfügung?

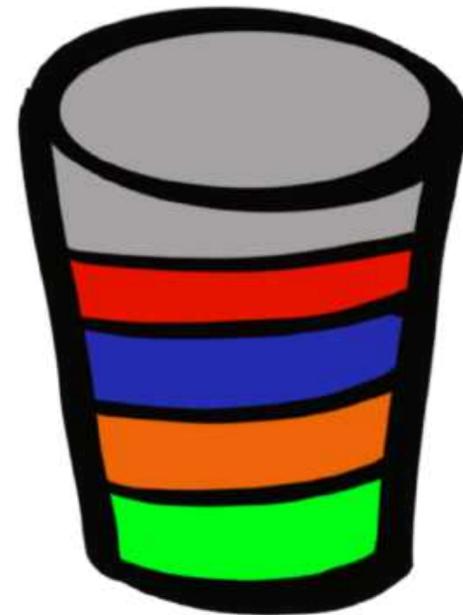
Brainstorming paarweise in break out Session (5 Min)



Handlungskompetenz

Methodenkompetenz

Fachkompetenz



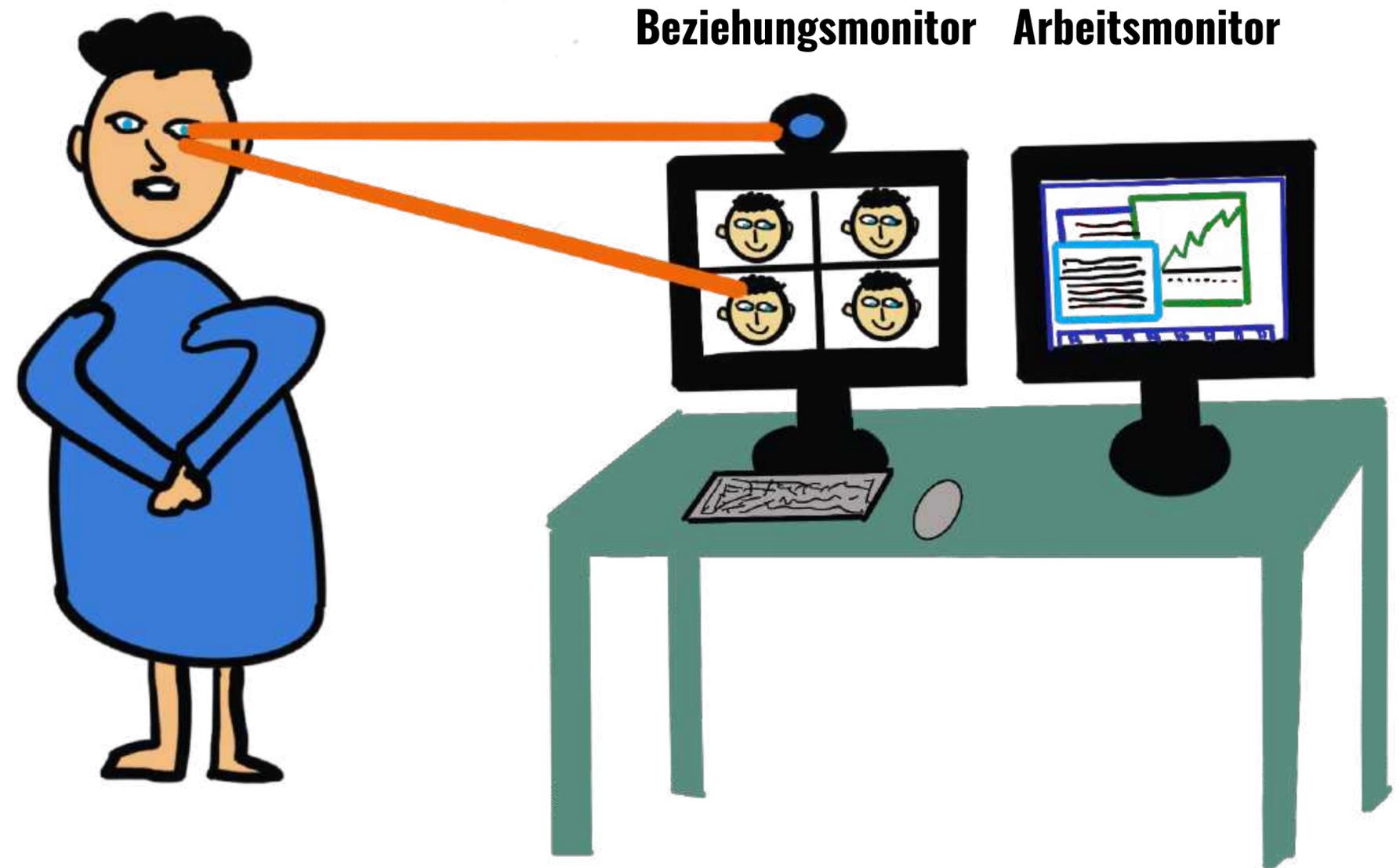
Sozialkompetenz

Persönliche Kompetenz

Mein Online Setting

- **Licht** 
Gleichmäßiges Licht, kein Gegenlicht! Augen gut sichtbar
- **Kamera** 
Bildqualität, Auflösung,
- **Kameraposition** 
Augenhöhe optimal, keine Über- oder Untersicht, Abstand zur Kamera
- **Ton** 
guter Ton ist wichtiger als ein gutes Bild! Abstand zum Mikrofon, Headset, Nebengeräusche
- **Körperposition** 
sitzen, stehen, frontal, seitlich, Nähe oder Distanz
- **Körperhaltung** 
Körperspannung, aufrecht, gebeugt, Körperposen
- **Medien**
Internetverbindung stabil, Ethernet Kabel, Whiteboard, Mentimeter, Grafiken,
- **Hilfsmittel** 
Requisiten, Elgato Stream Deck, Facebook Daumen, Hintergrund,

Online Arbeitsplatz



Technische Hinweise / Tipps

Hardware

Kamera Video Leuchte LED



Ring Leuchte LED



Elgato Stream Deck Live



Rode Wireless Go – Mikro Sender Empfänger



Rode Lavalier Go – Ansteck Mikro



Zoom H1N Digitalrekorder und Mikro



Rode NT-USB Mini



Mini Ringleuchte:
GIMRingleuchte Stufenlos Dimmbar

Technische Hinweise / Tipps

Software

Ecamm Live – Streaming Software, Overlays
kostenpflichtig - leicht zu bedienen

<https://www.ecamm.com/mac/ecammlive/>

OBS Open Broadcaster Software - wie Ecamm
Shareware, weniger intuitiv zu bedienen

<https://obsproject.com>

Prezi Next / Prezi Video - Präsentationstool

<https://prezi.com>

Padlet – Whiteboard für Kollaboration

<https://padlet.com/>

Mentimeter – Umfragen, Wordclouds etc.

<https://www.mentimeter.com>

Kollaborationstools

www.miro.com

www.mural.co



Legamaster Magic-Chart Flipchart,
elektrostatische Folie für verschiedene
Oberflächen,
gerollt 25 Blatt (je 60 x 80 cm)

Virtuelle interaktive Plattformen

www.trember.com

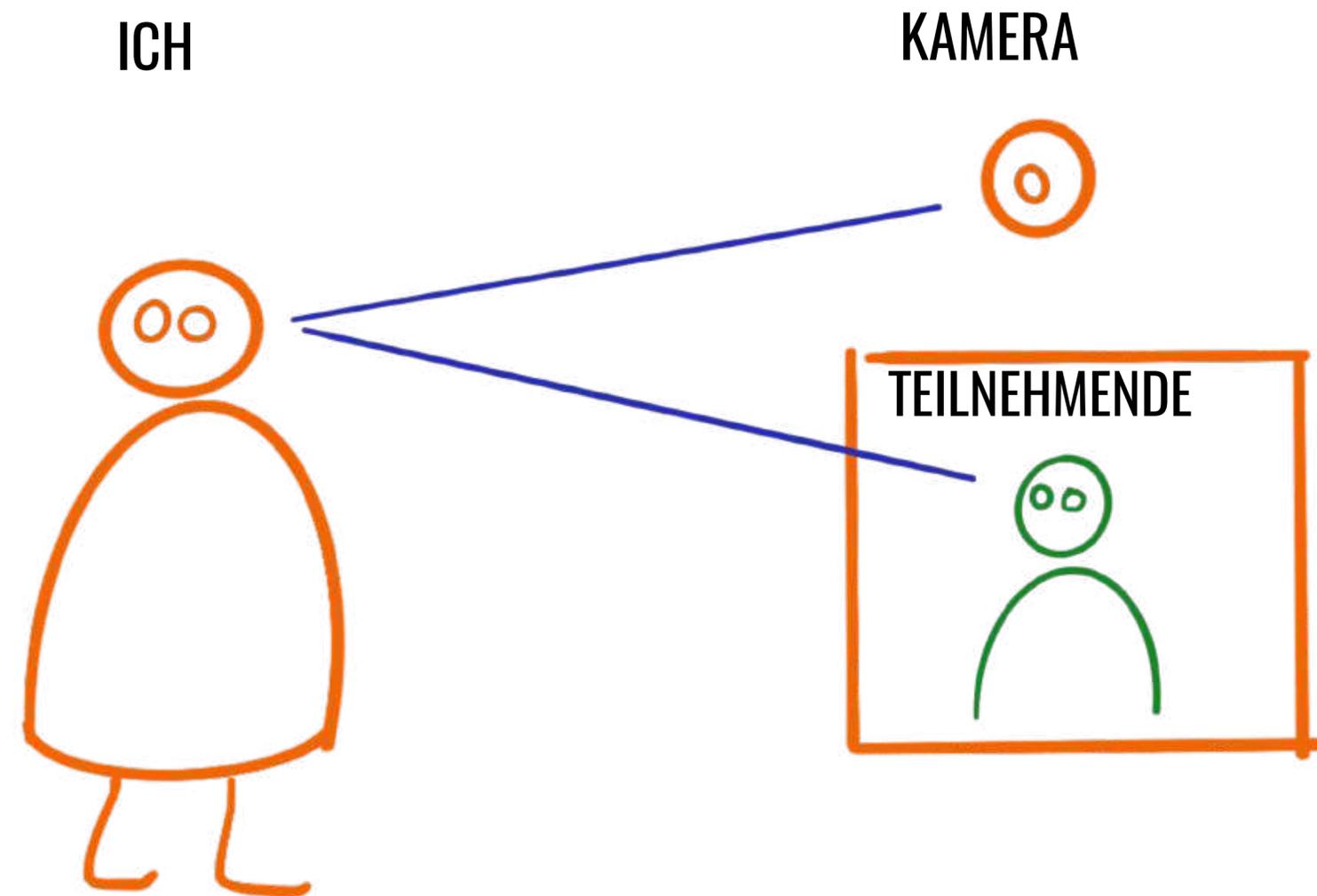
www.kumospace.net

www.spacial.chat

Mein Online Setting

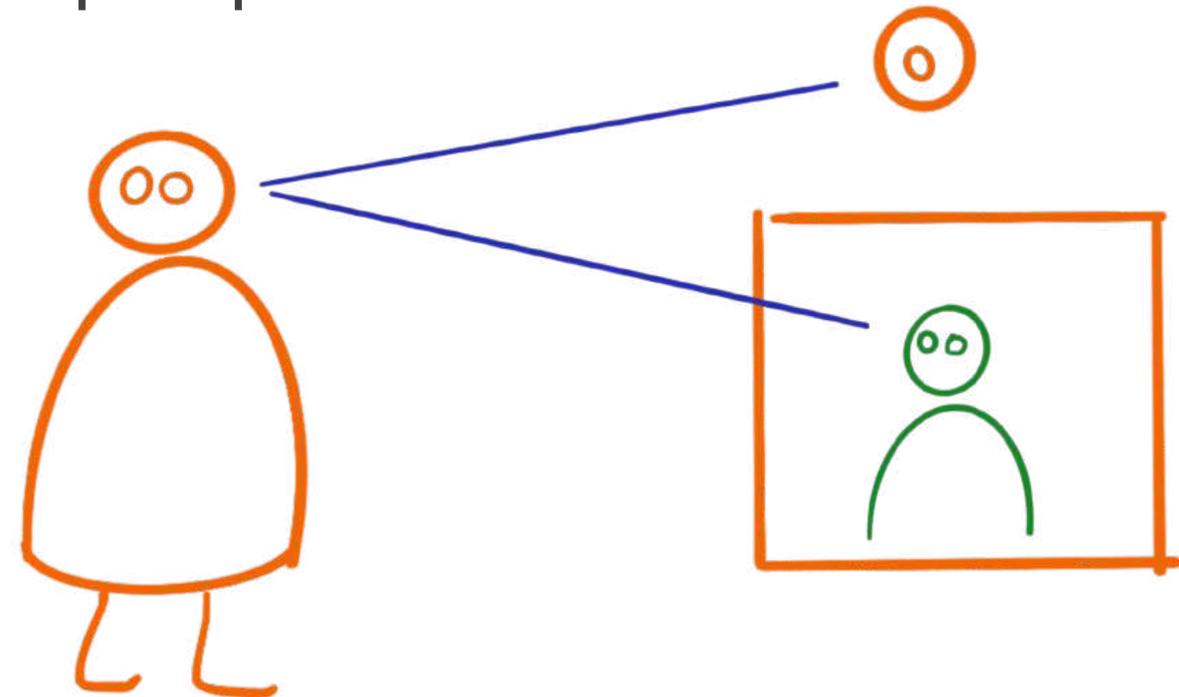
Wie kann ich meinen Online „Arbeitsplatz“ optimieren?
Welche Wirkung kann ich damit verstärken?

Dynamisches Dreieck

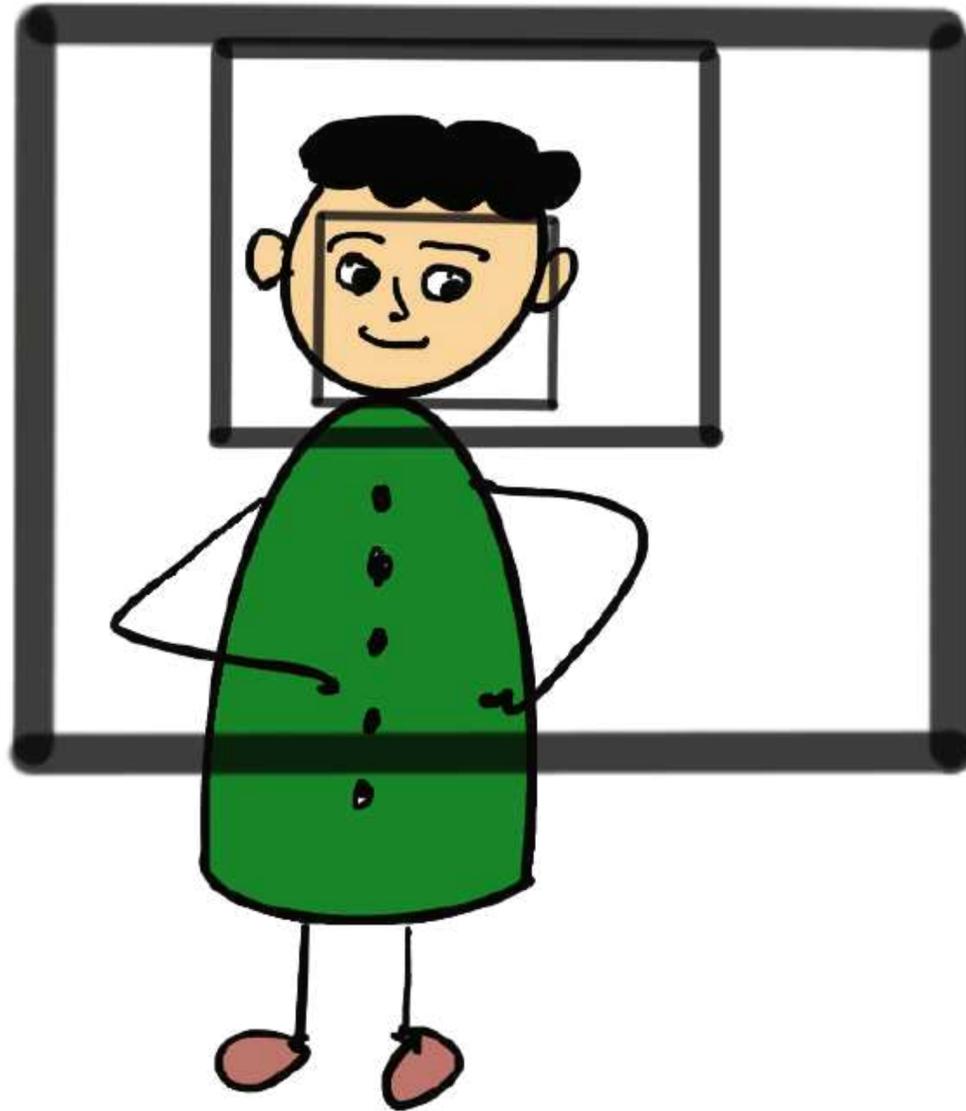


Dynamisches Dreieck

- Es gibt in der Online Kommunikation (noch) keinen echten Augenkontakt!
- „Blickkontakt“ bedeutet Blick in die Kamera!
- Wir dürfen auch immer wieder mal aus dem „Blickkontakt“ gehen, mit dem Blick schweifen.
- Folge ich einem Beitrag – blicke ich in die Kamera und folge auf der “Tonspur” - positive wertschätzende Wirkung auf Beiträger!
- Priorität hat die Wirkung bei den Teilnehmenden



Körperhaltung / Körperposition

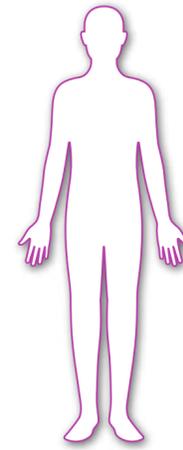


Welche Wirkung haben:

- Nähe und / oder Distanz?
- Mitte, rechts oder links?
- Aufblickend, herabblickend?
- Frontal, seitlich, rückwärts?
- ...

Erproben Sie mutig in ihrer Gruppe unterschiedliche Körperpositionen und -haltungen vor der Kamera und beschreiben Sie deren Wirkung auf die Teilnehmenden.

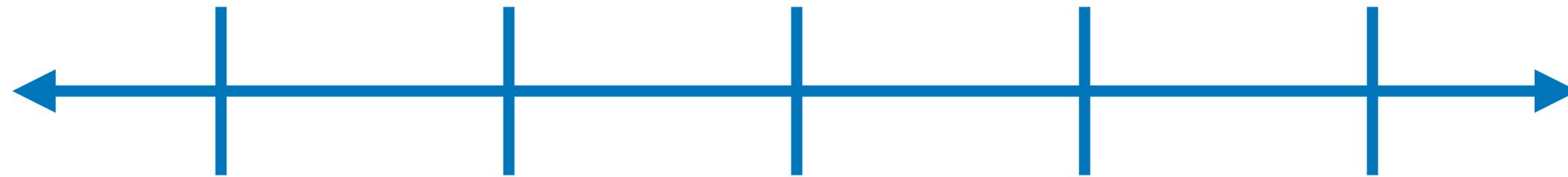
Körperspannung



entspannt

Mitte

gespannt



erschöpft

neutral

überspannt

Körpersprache - Variationen und Dynamik

- Körperspannung
- Atmung
- Zäsuren / Pausen
- Übertreibung
- Körperimpulsen folgen
- Stimme
 - laut / leise
 - hoch / tief
 - schnell / langsam
- Hoch- / Niedrigstatus
- Körperposition wechseln



Wahrnehmung

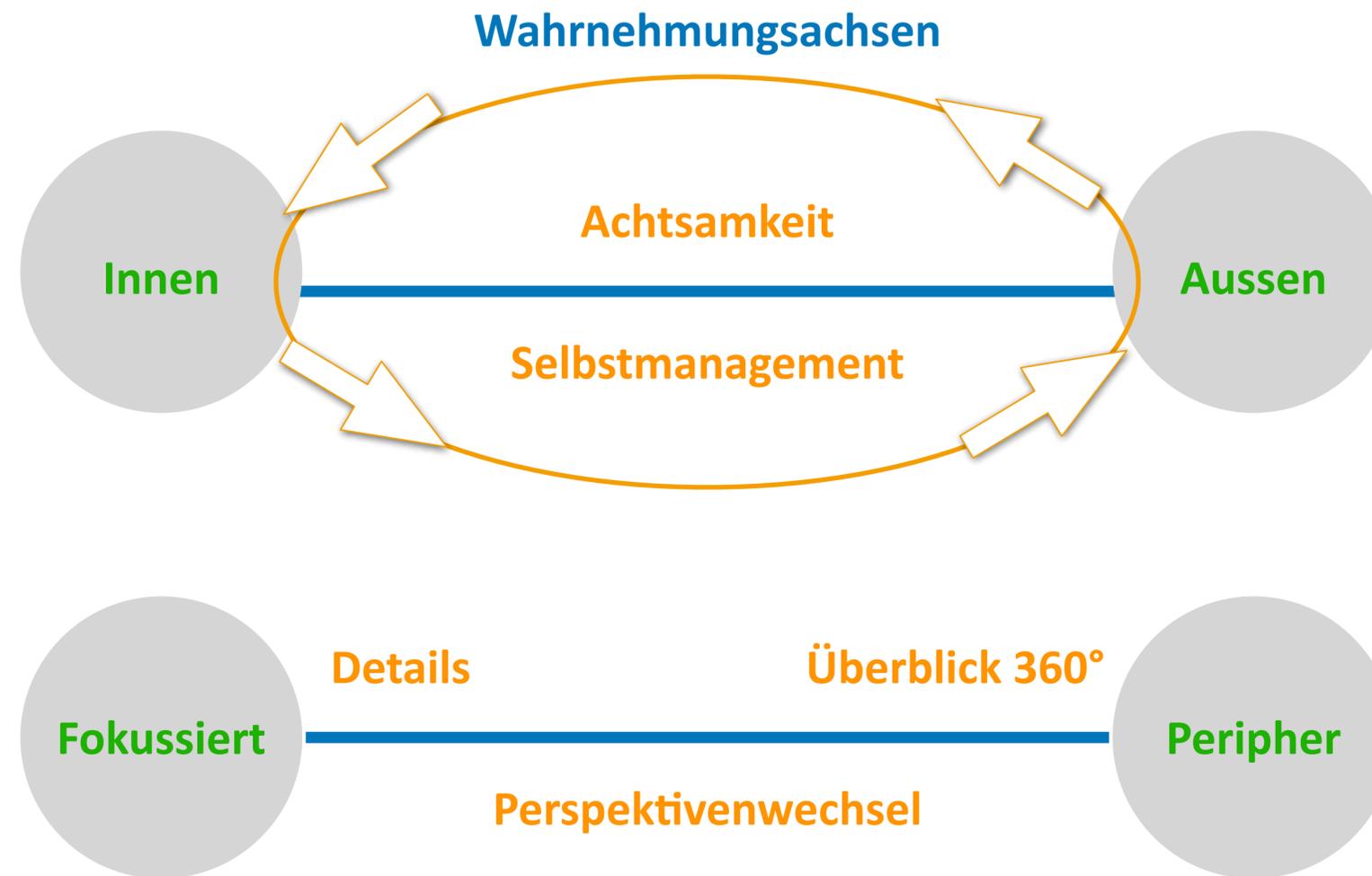
☐ Wahrnehmungsübung 1

Wahrnehmung Bodenkontakt **dann** nach Innen hören **dann** in den Raum hören
dann nach Draussen hören **dann** im Raum umherblicken **dann** Kacheln mit Bilder
anblicken

☐ Wahrnehmungsübung 2

eine Person / Kachel wahrnehmen **und** eine zweite weit entfernte hinzu nehmen
und Bodenkontakt **und** nach draussen **und** alle Kacheln **und** Atmung wahrnehmen

Wahrnehmung



Präsenz

Präsenz ist Wahrnehmung nach
Innen
und
Aussen

Spiegelübung - Wahrnehmung, Selbst- Fremdbild

2 TN stehen sich gegenüber (Break out room) A und B spiegeln sich.

Versucht dabei möglichst präzise zu sein!

Verringert das Tempo und die Komplexität soweit möglich.

1. A führt B spiegelt (ca. 3 Min)
2. B führt A spiegelt (ca. 3 Min)
3. Jeder kann jederzeit die Führung abgeben oder übernehmen (ca. 3 Min)

Debriefing:

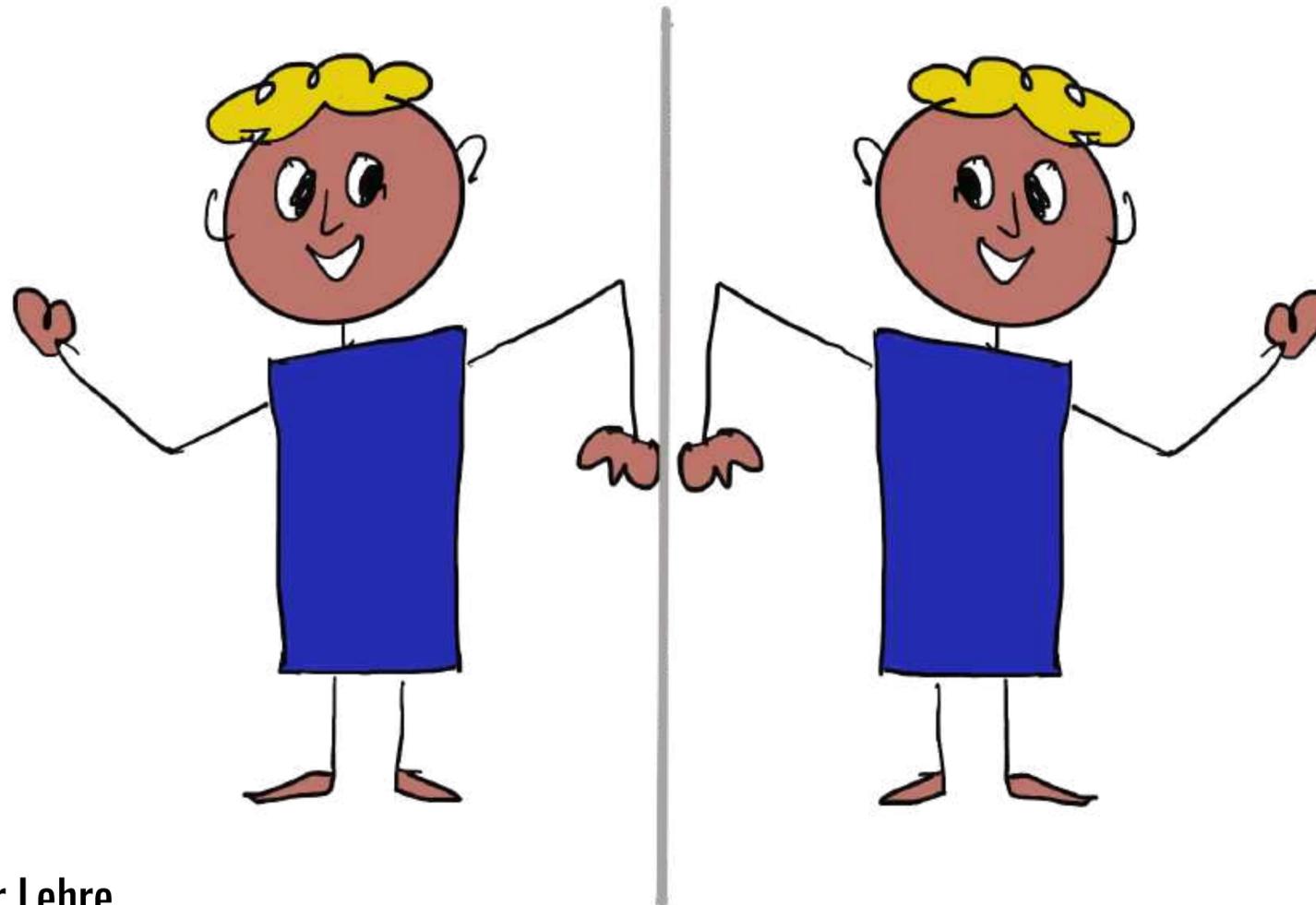
Was ist der Unterschied zwischen Runden 1 / 2 und 3?

Wie unterscheidet sich hier Eure Körperlichkeit / Präsenz?

Was war der Unterschied? Wie war meine Verbindung zum Team?

Welche Softskills unterstützen mich dabei hierbei?

Welche Erkenntnis aus dieser Übung kann ich auf meinen Alltag in der Lehre übertragen?



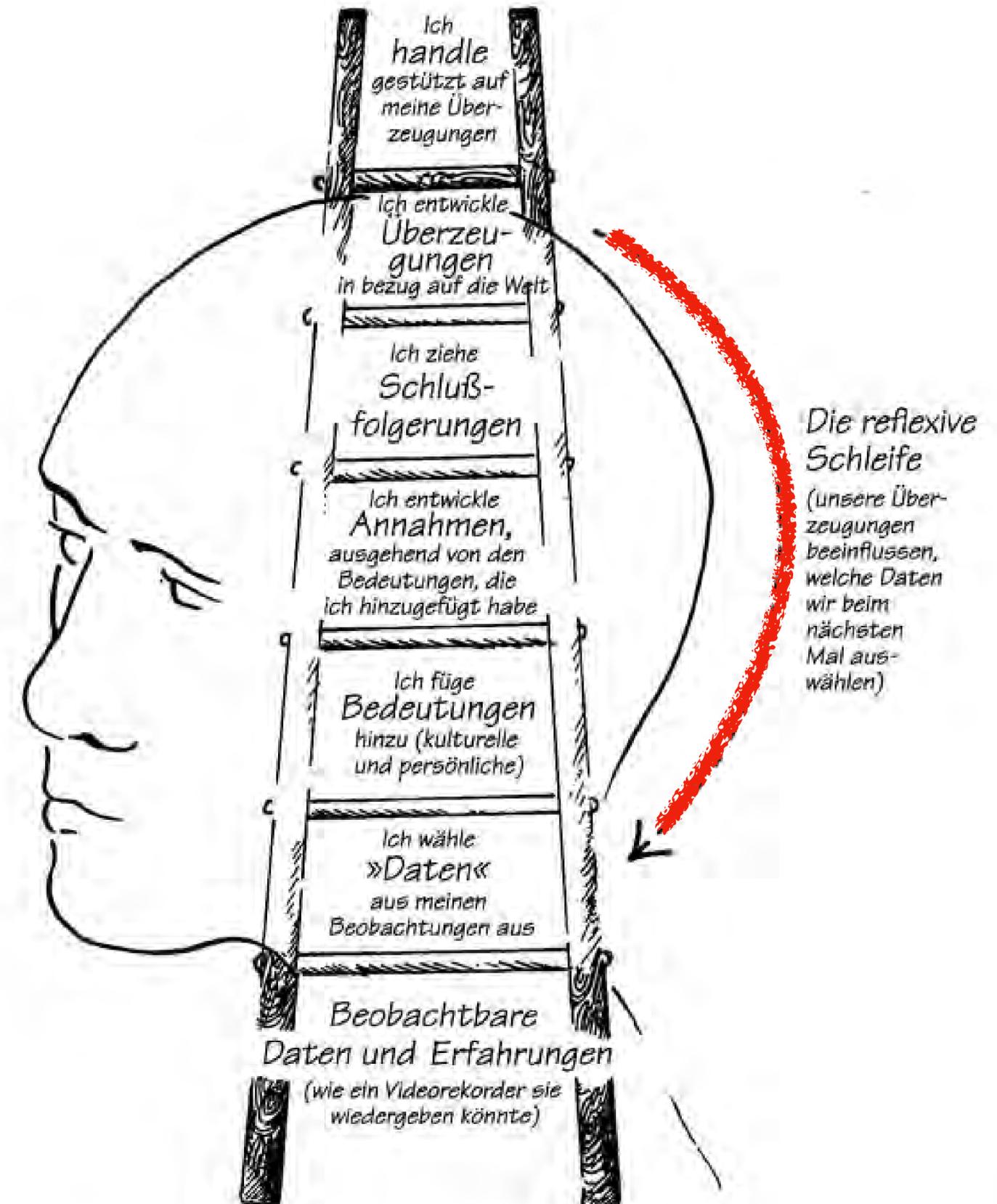
Charisma

„Charisma bedeutet somit nicht nur zu senden und nonverbal zu „strahlen“. Es bedeutet ebenso emphatisch zu sein. Präsent und gleichzeitig beim anderen zu sein, das macht Charisma aus. Nach aktuellen Studien ist es, im Unterschied zur landläufigen Meinung, keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die durch gezieltes Training gelernt und entwickelt werden kann.“

Eilert, Dirk W. „Körpersprache entschlüsseln & verstehen, 2020

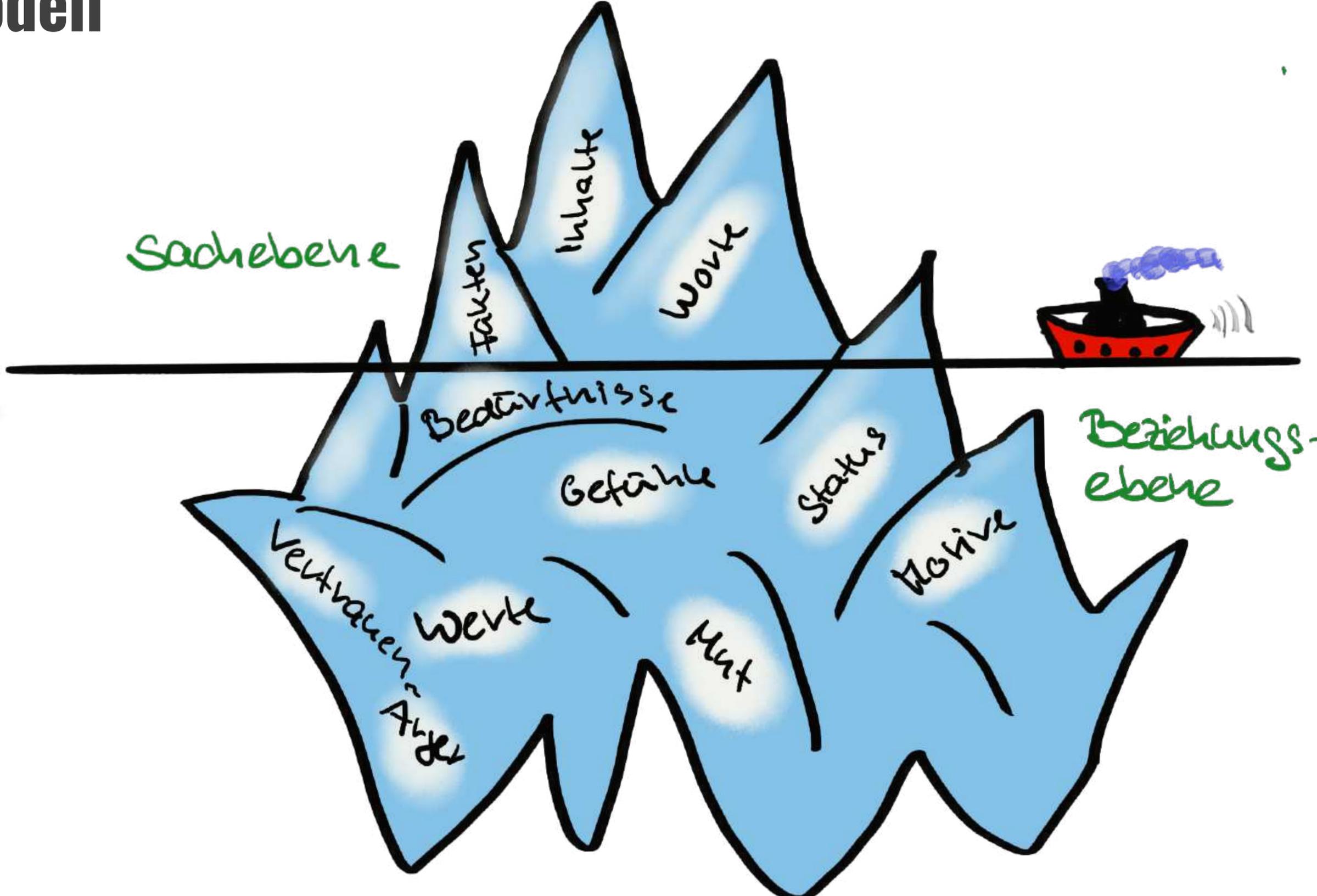
Wahrnehmung

- Wahrnehmung ist immer subjektiv und ist bestimmt von unseren Überzeugungen und Glaubenssätzen
- Konstruktivismus Paul Watzlawick
„Du siehst was du sehen möchtest.
Du hörst was du hören möchtest.“



Leiter der Schlußfolgerungen von Chris Argyris

Eisberg Modell



Soziale Sicherheit

PRO-soziale SIGNALE



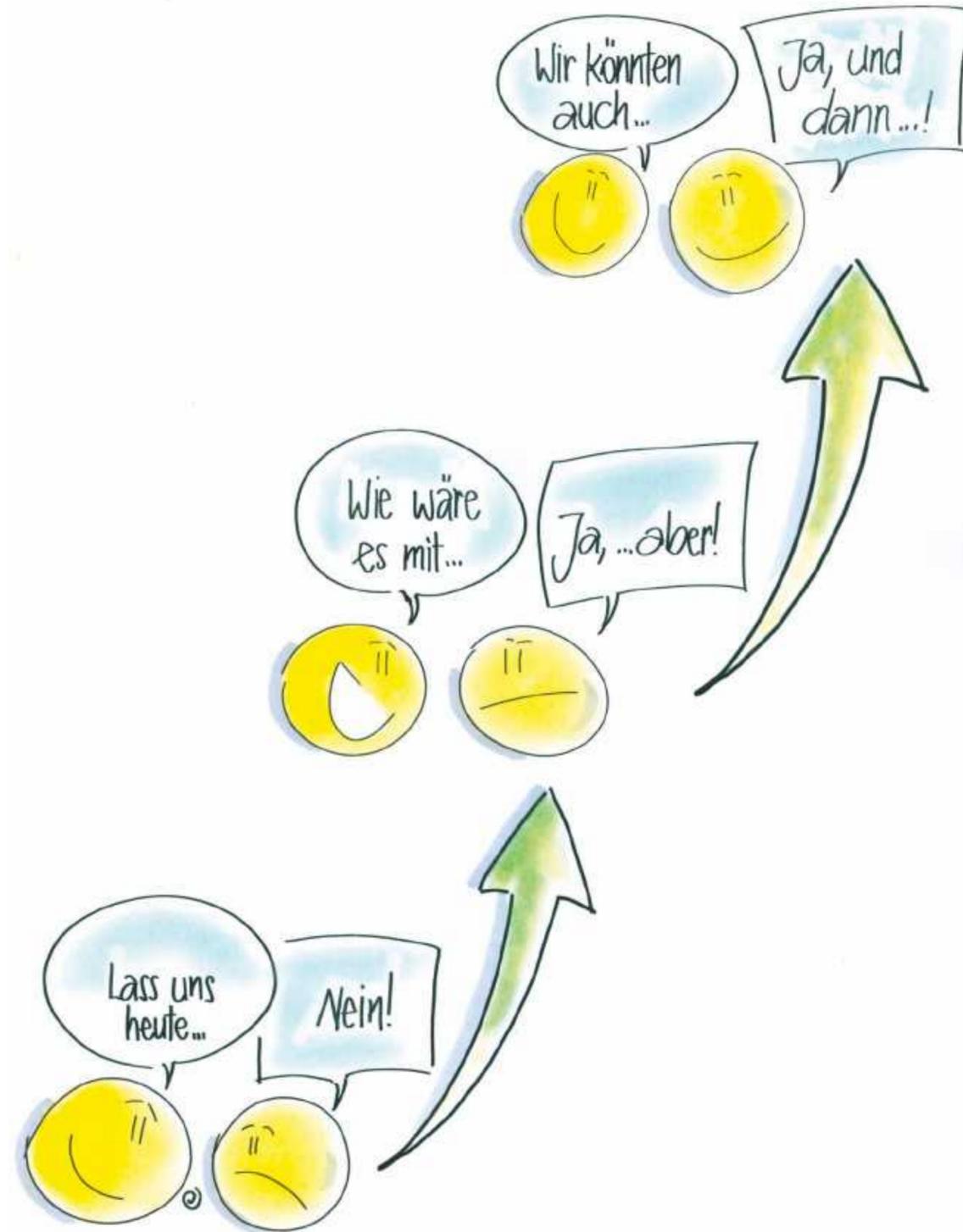
Kommunikation & Co-Regulation

- Bin ich mit meinem Gegenüber in gutem Kontakt?
- Können wir uns Signale sozialer Sicherheit vermitteln?
- Nehme ich mir die Zeit, die Worte des Mitarbeiters wirken zu lassen: Was spüre, fühle, sehe und denke ich?
- Bin ich in der Lage, den Stress, der eine Bemerkung auslöst wahrzunehmen, durchfließen zu lassen und mich selbst zu regulieren?
- Nehme ich mir ausreichend Zeit & Raum auf eine Frage oder ein Angebot meines Mitarbeiters mit einer klaren und einfachen Aussage zu antworten.

Offenheit

Grundübung Ideen Betriebsfeier

- 1. Runde: „Nein“
- 2. Runde: „Ja, aber ...“
- 3. Runde: „Ja, und ...!“



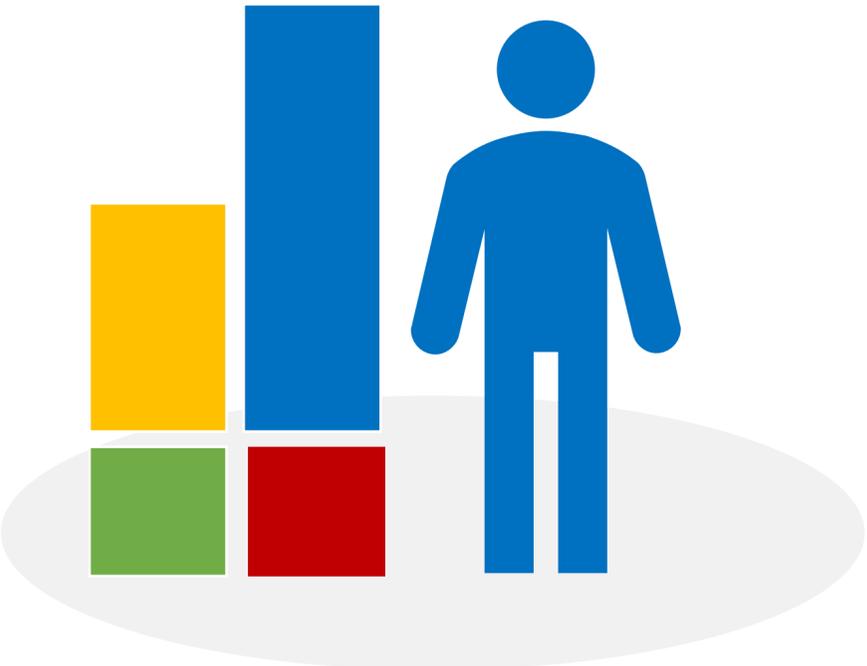
Advanced Business Aikido

- A: Ja, aber ... Haltung
- B: Ja, und ... Haltung
- B „reframed“ und überakzeptiert die „Ja, aber ... Haltung von A

©Grafik: Amann/Egger, Micro-Inputs Resilienz, ManagerSeminare 2017

Fixed Mindset - Growth Mindset

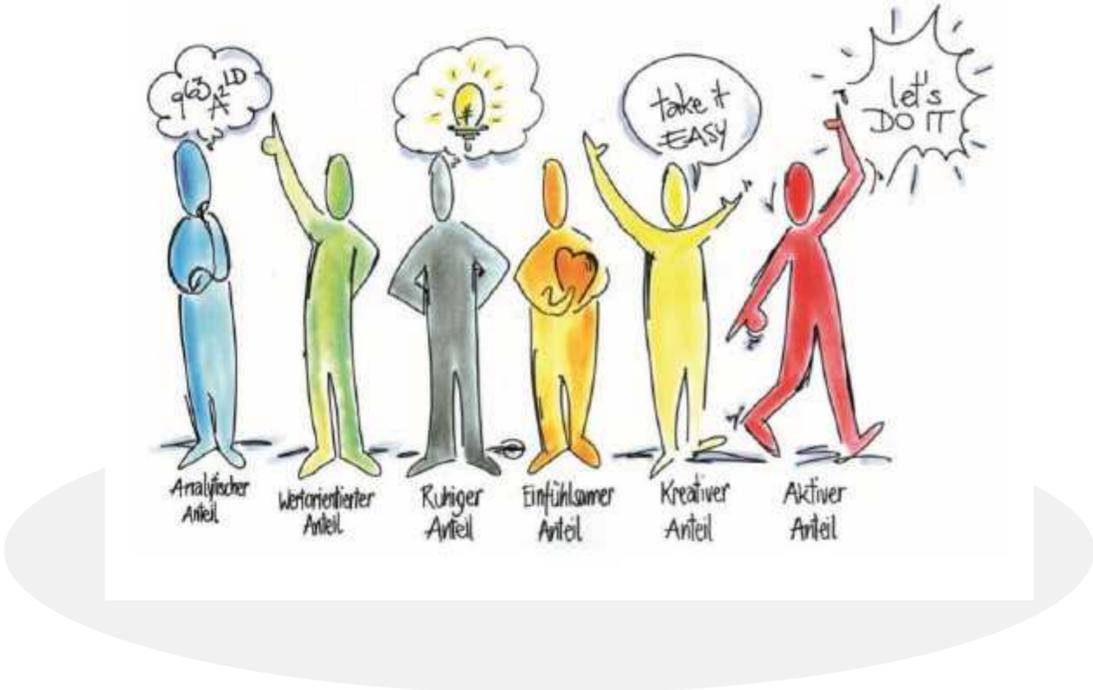
Fixed Mindset & Typologies



From Stereotypes



Growth Mindset & Personality



To High Potentials & individual Characters

Quelle: Dr. Carol Dweck

Fixed Mindset - Growth Mindset



FIXED MINDSET

NO.
YES, BUT ...



GROWTH MINDSET

YES.
YES, AND ...

Quelle: Dr. Carol Dweck

Fixed Mindset - Growth Mindset



FIXED MINDSET

- YES, **but** ... Entweder ich bin darin sehr gut, oder gar nicht.
- YES, **but** ... Wenn ich frustriert bin, gebe ich auf.
- YES, **but** ... Ich mag es nicht, herausgefordert zu werden
- YES, **but** ... Wenn ich versage, bin ich nicht gut
- YES, **but** ... Sag mir, dass ich klug bin
- YES, **but** ... Wenn Du Erfolg hast, fühle ich mich bedroht.
- YES, **but** ... Meine Fähigkeiten bestimmen alles



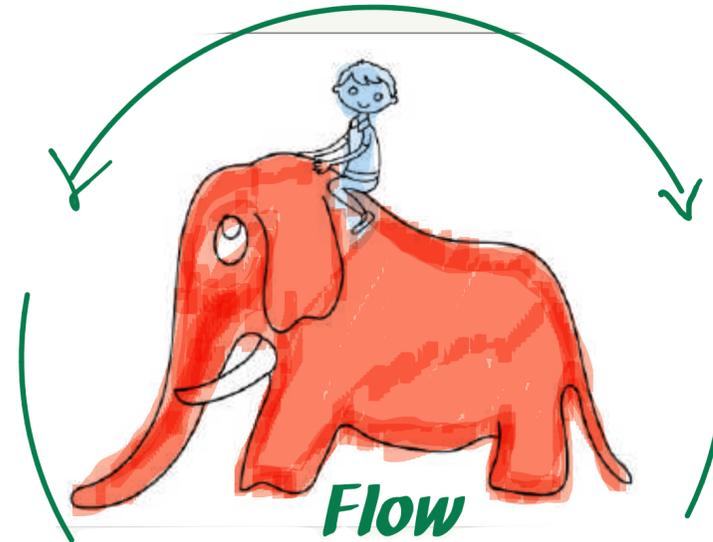
GROWTH MINDSET

- YES, **and** ... Ich kann alles lernen, was ich will
- YES, **and** ... Wenn ich frustriert bin, bleibe ich hartnäckig
- YES, **and** ... Ich möchte mich selbst herausfordern
- YES, **and** ... Wenn ich versage, lerne ich
- YES, **and** ... Sag mir, dass ich mich anstrenge
- YES, **and** ... Wenn Du Erfolg hast, bin ich inspiriert
- YES, **and** ... Mein Bemühen und meine Einstellung zählen

Quelle: Dr. Carol Dweck

Elefant & Reiter

Elefant System 1



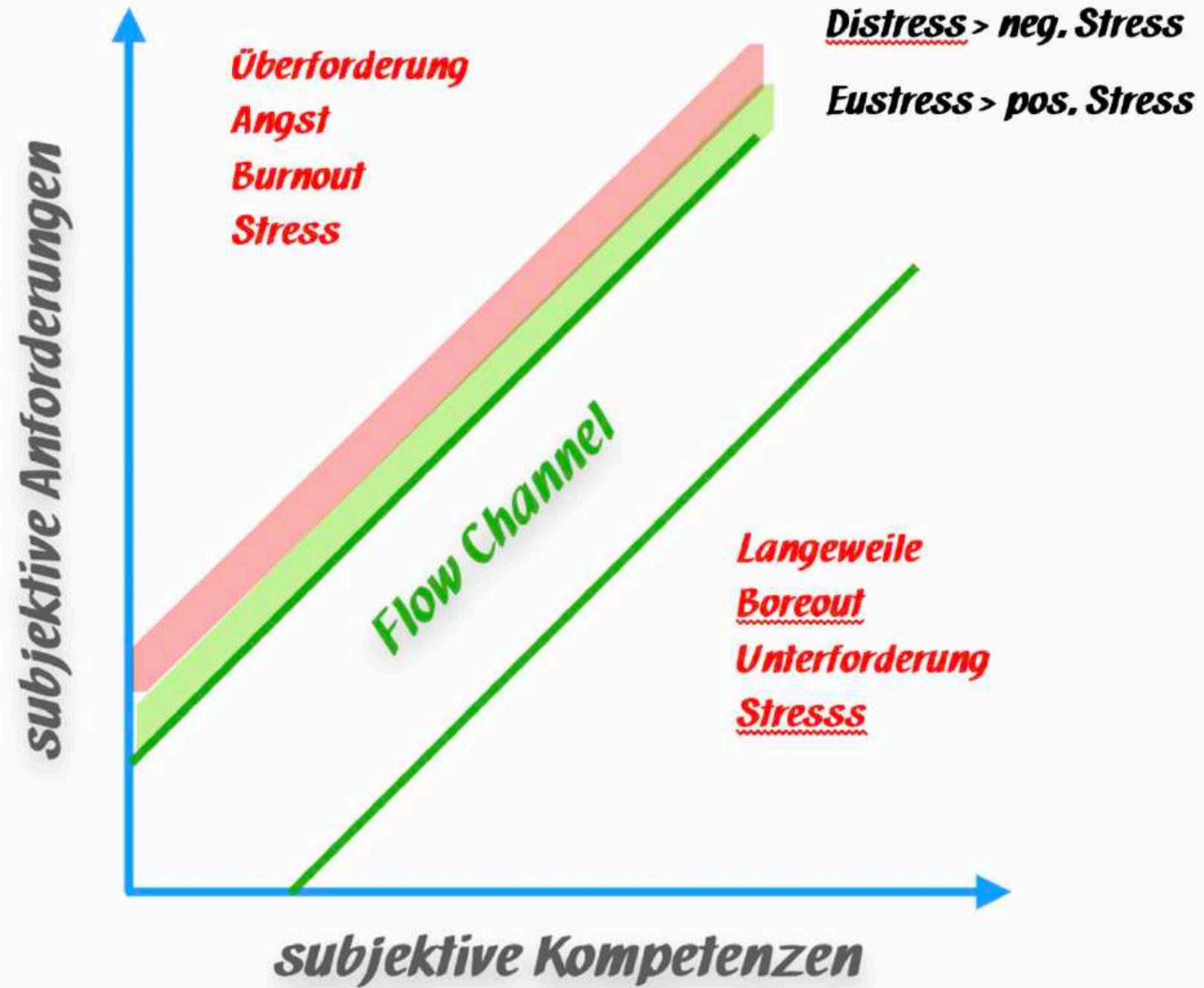
Reiter System 2

- *automatische Verarbeitung*
- *bottom up*
- *schnell*
- *geht leicht*
- *emotional*
- *limbische System*

- *kontrollierte Verarbeitung*
- *top down*
- *langsam*
- *benötigt Ressourcen*
- *logisch*
- *Neocortex*

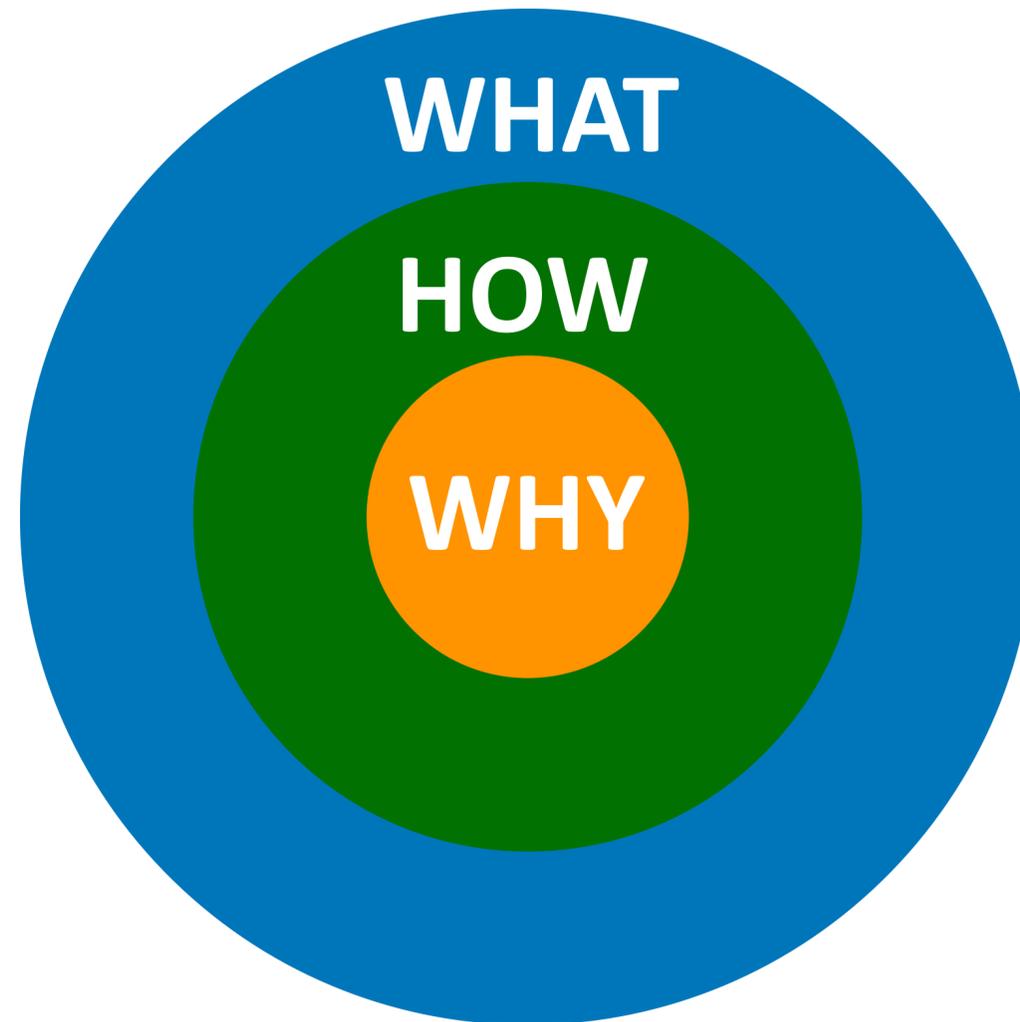
Daniel Kahnemann / Jonathan Haidt - The Happiness Hypothesis

Flow



Quelle: Mihaly Csikzentmihaly

WHY - Magic Circle (Simon Sinek)

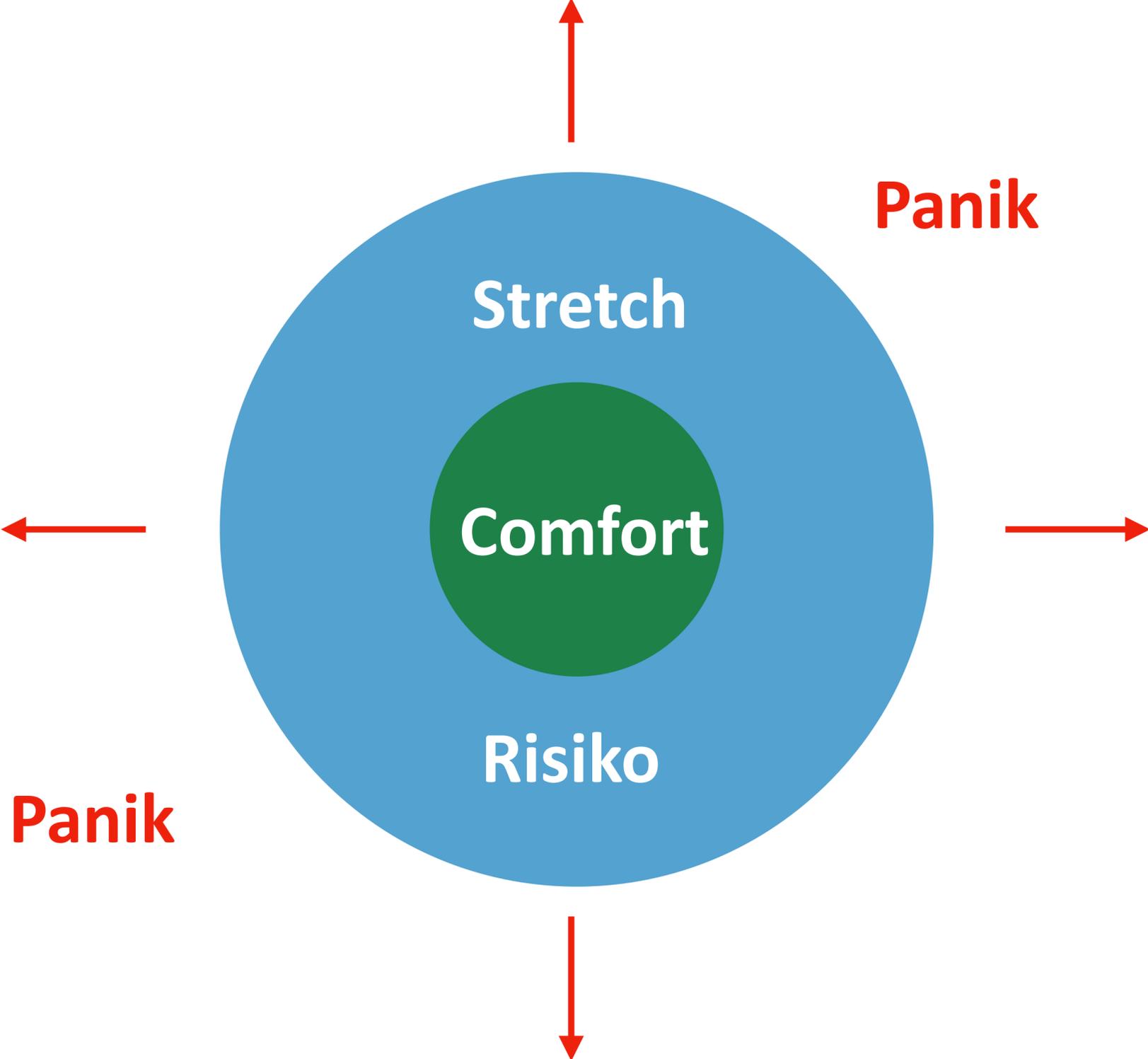


Quelle: Sinke, Simon; Start with Why, 2009

TED Talk Simon Sinek - WHY



CSP Modell



Wirkungsgrundsätze von Körpersprache 01

- **Der Körper folgt der inneren Haltung!**
- **Kongruenz bindet Wirkungskraft!**
- **Beobachtung und Interpretation klar trennen**
- **Jeder hat seine individuelle Baseline**

Wirkungsgrundsätze von Körpersprache 02

- **Nicht Einzelsignale, sondern Signalcluster sind relevant**
- **Nonverbale Signale sind immer im Kontext zu beurteilen**
- **Nonverbale Signale verraten nie „Warum“ etwas so ist.**
- **Auch die Abwesenheit bestimmter non-verbaler Signale ist eine Information**

Power Posen



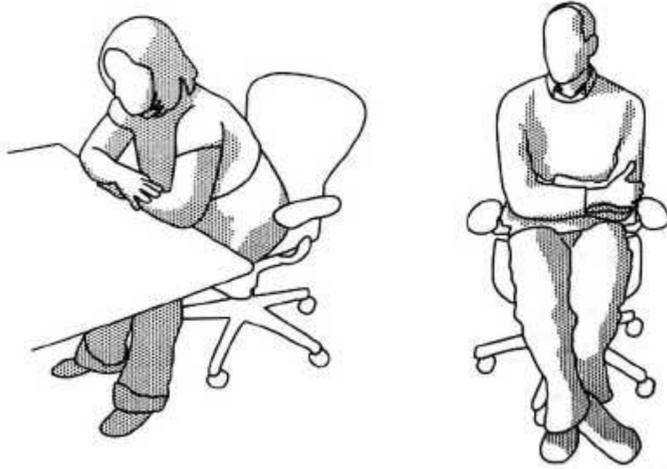
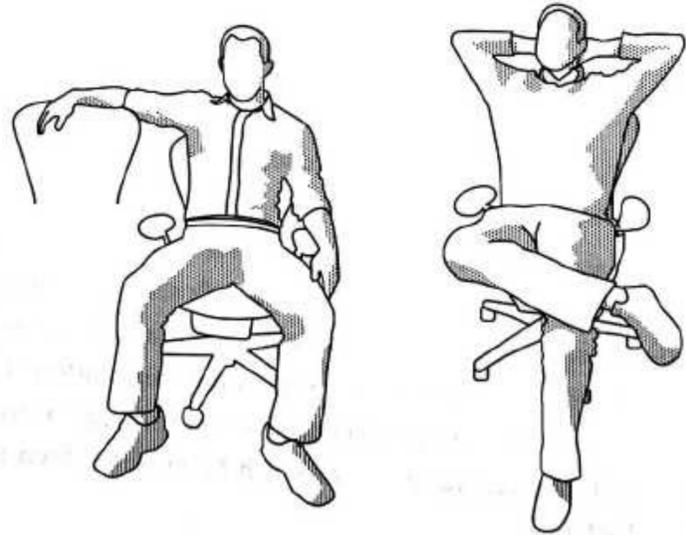
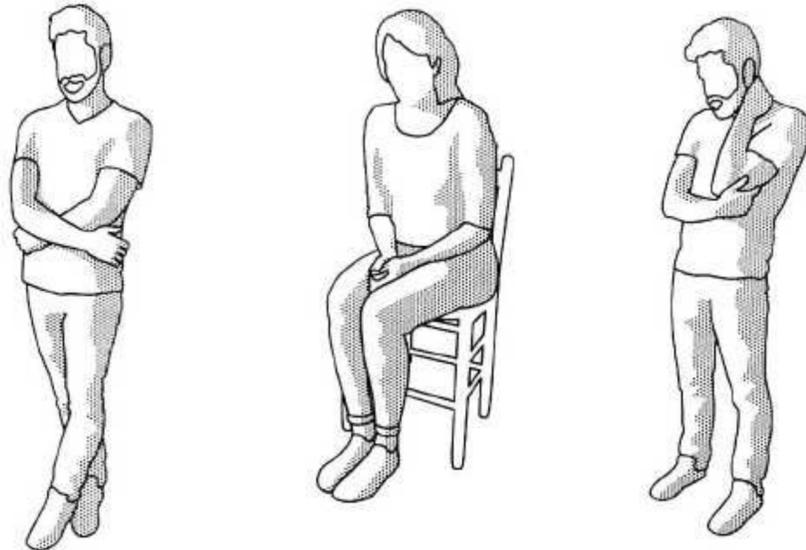
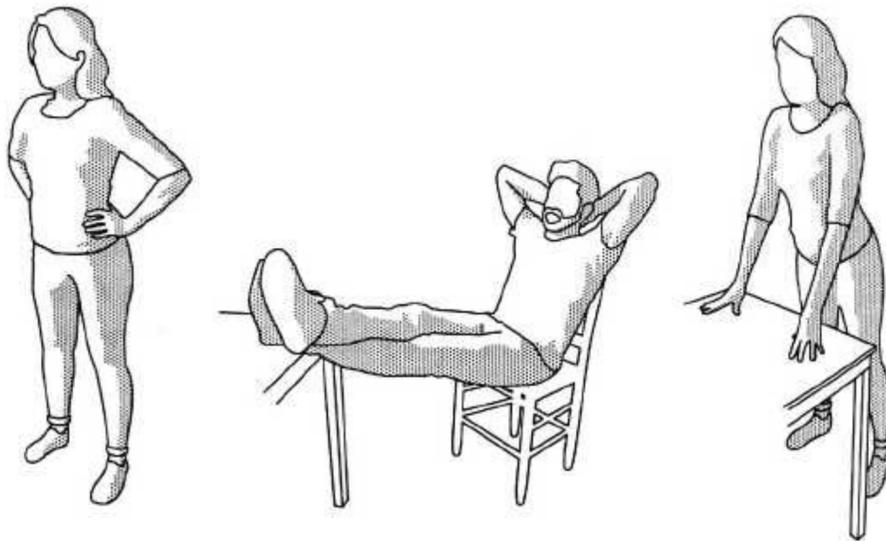
- Our mind changes our body
- Our body changes our mind
- Our mind changes our behavior
- Our behavior changes our outcome.

TED Talk Amy Cuddy - Power Poses



Power Posen

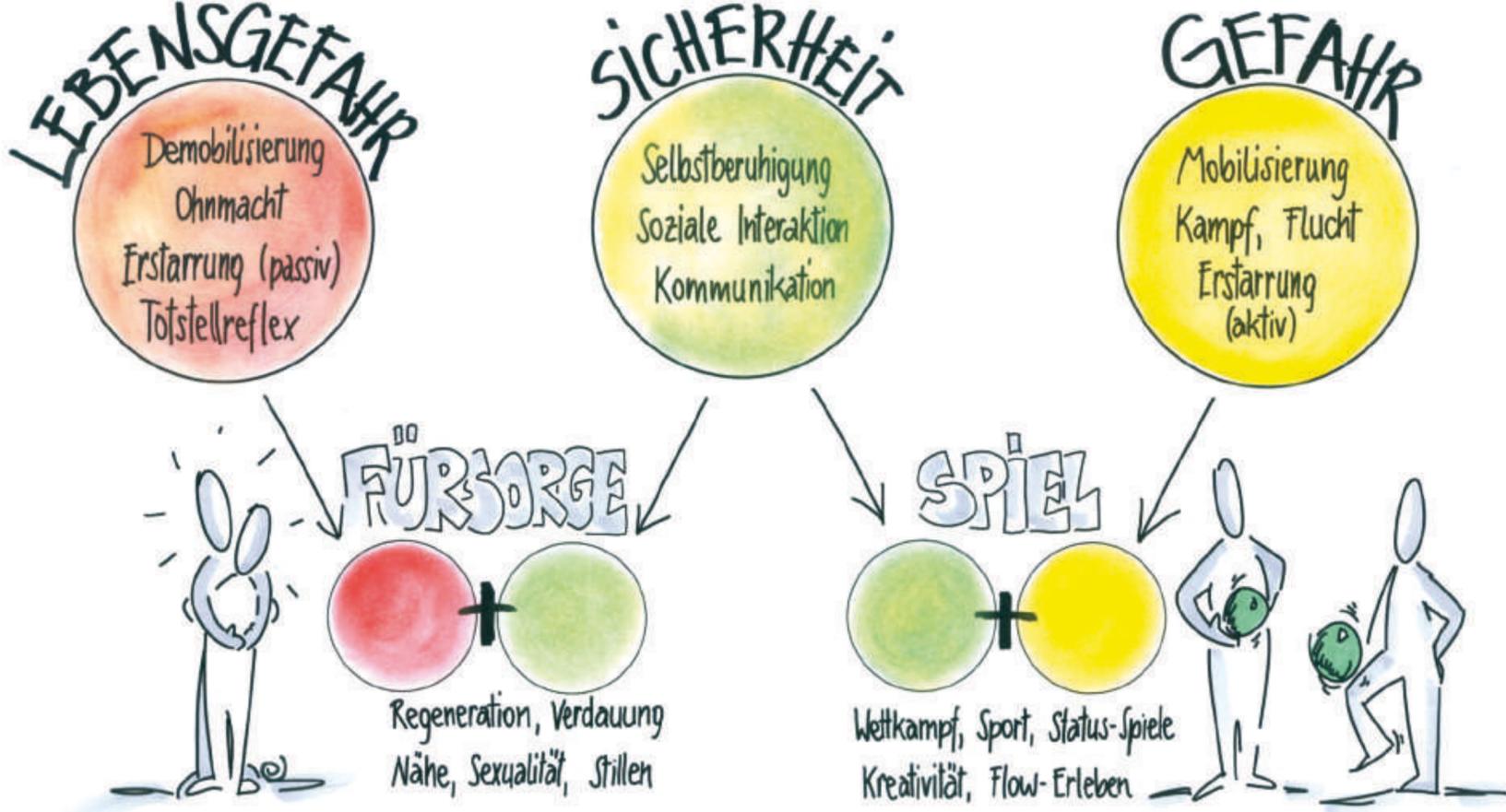
Low Power Pose



High Power Pose

Quelle: Amy Cuddy

Soziale Sicherheit

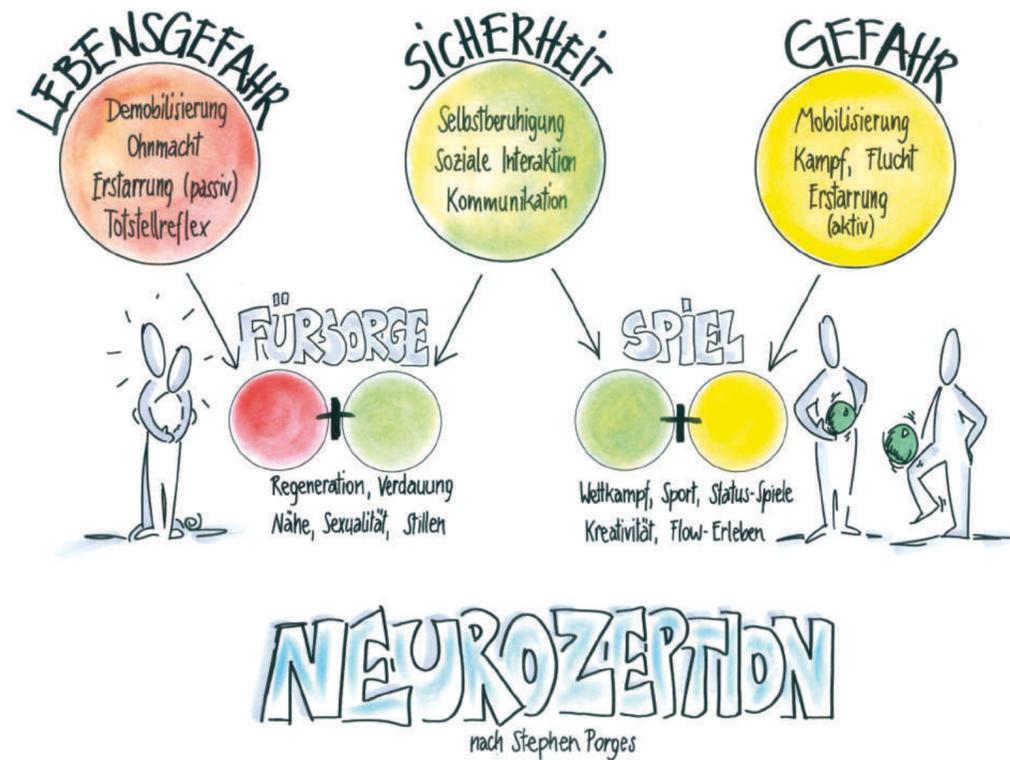


NEUROZEPTION

nach Stephen Porges

©Grafik: Amann/Egger, Micro-Inputs Resilienz, ManagerSeminare 2017

Soziale Sicherheit

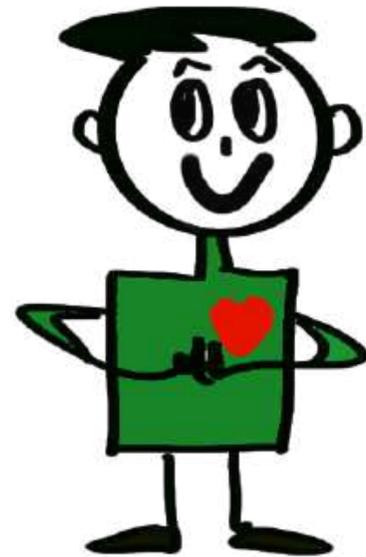
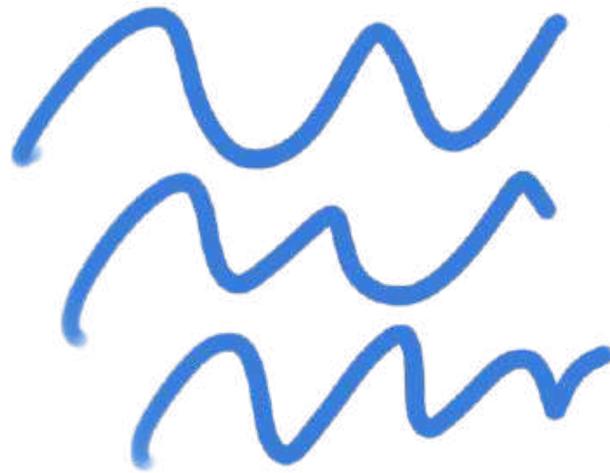


Die Wahrnehmung sozialer Sicherheit ist die Voraussetzung für kooperatives, spielerisches, kreatives und improvisatorisches Handeln im Team.

- gemeinsam komplexe Aufgaben lösen
- effektiver Umgang mit dem Unbekannten
- spielerische Stress- und Konfliktbewältigung

©Grafik: Amann/Egger, Micro-Inputs Resilienz, ManagerSeminare 2017

In Resonanz gehen



In Resonanz gehen

1. Vertrauens- und Beziehungsbasis stärken
2. Überzeugungs- und Wirkungskraft steigern
 - a) Einwände und Wünsche erkennen
 - b) gezielt und wertschätzend aufnehmen



Positives emotionales Priming

Quelle: Dirk Eilert, Mimikresonanz

In Resonanz gehen

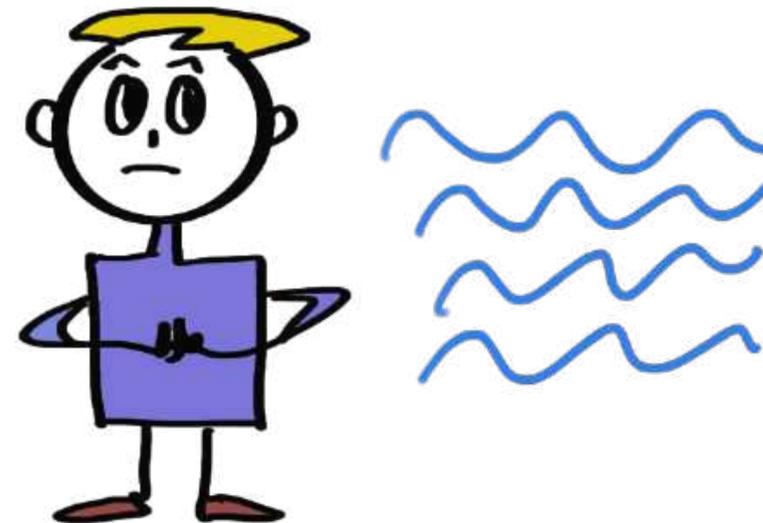
Das bloße Benennen von Emotionen hilft unangenehme Gefühle zu regulieren. Dies bezeichne ich als „emotionssemantische Resonanz...“

Wenn wir Emotionen beim Namen nennen beruhigen wir damit das „emotionale Gehirn“.

Emotionen zu benennen wirkt sich sehr positiv auf die Kommunikation aus, vor allem wenn unser Gegenüber unter Stress steht.“

(Dirk Eilert)

1. **Nonverbale Aufmerksamkeit**
empathische Gesprächspause oder nonverbale Aufforderungsgeste
2. **Spiegelaussage**
Sie „spiegeln“ Ihre Beobachtung verbal zurück - reine Beobachtung beschreiben
3. **Interpretation**
Beobachtete Emotion wertschätzend in „Ich-Form“



Quelle: Dirk Eilert, Mimikresonanz

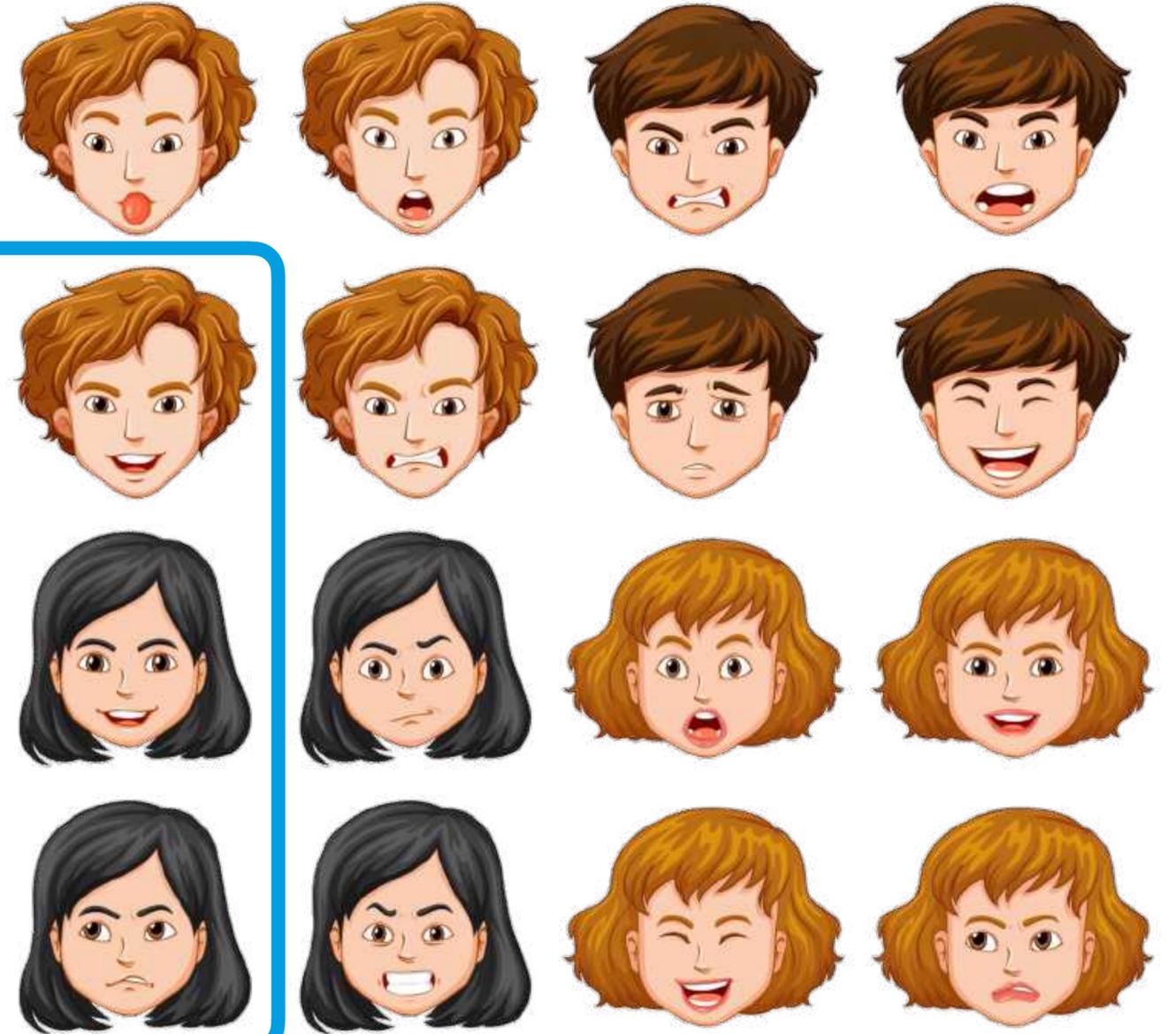
Mimikresonanz - Facial Feedback



Über die Mimik kommunizieren wir nach außen und innen!

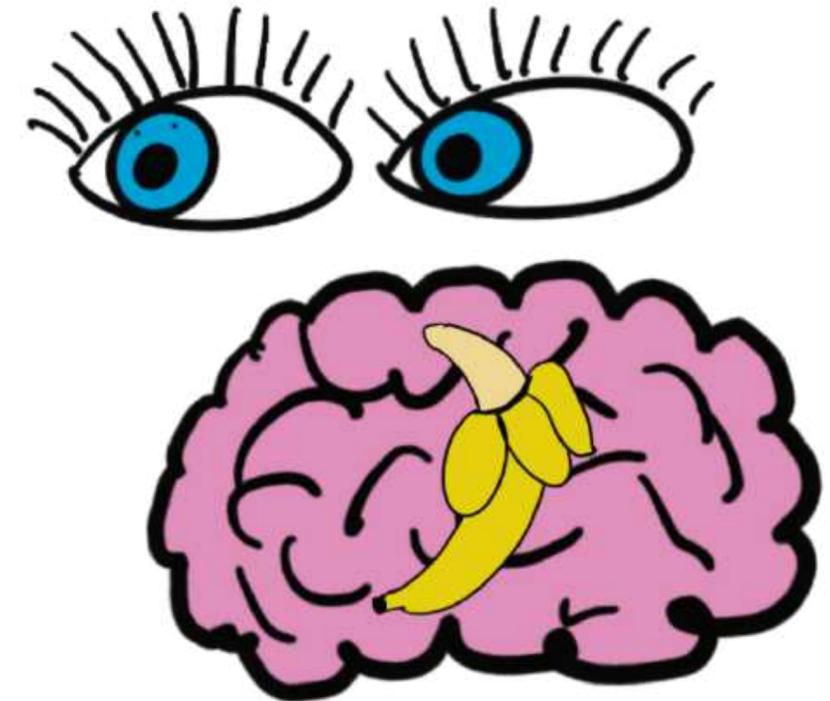
Mimikresonanz - Facial Feedback

1. Verlässlich und kulturübergreifend
2. Mimik wird schneller verarbeitet als andere nonverbale Signale
3. Limbisches System reagiert stärker auf Mimik als auf andere nonverbale Signale
4. Es ist uns angeboren mit Mimik in Resonanz zu gehen
5. Emotionen übertragen sich sehr schnell über Spiegelneuronen



Spiegelneuronen

Die bloße Beobachtung einer Handlung einer Person löst im Gehirn die gleichen Aktivitätsmuster aus, als würde man die Handlung selbst ausführen



Empathie

Spiegelneuronen und Facial Feedback sind die neuronale Grundlage von Empathie.

SIZE Persönlichkeitsstile

Man kann sechs Persönlichkeitsstile identifizieren als Ergebnis genetischer Veranlagung und frühkindlicher Erlebnisse



SIZE Prozess[®]
Ein Ziel. Eine Methode. Unendliche Lösungen.

SIZE Persönlichkeitsstile

Jeder Persönlichkeitsstil hat sein Bezugssystem und seine bevorzugte Wahrnehmung



- bevorzugte Wahrnehmung
- bevorzugtes Urteilsvermögen
- bevorzugte Art zu Reagieren
- bevorzugte Kontaktaufnahme
- bevorzugte Suche nach Lösungen

SIZE Prozess[®]
Ein Ziel. Eine Methode. Unendliche Lösungen.

Ideenflut - Logorhoe

Übung zu persönlicher Präsenz und Agilität

Paarübung. Spieler A wirft Spieler B einen Begriff zu. Dieser beginnt daraufhin laut alle Assoziationen, die ihm dazu in den Sinn kommen bruchstückhaft, flutartig zu formulieren. Dabei springen wir von einer Assoziation zur Nächsten ohne Rücksicht auf Zusammenhänge oder Sinnhaftigkeit. Die Sprache ist das Nadelöhr durch das alle Assoziationen hindurch müssen. Das Tempo der Ideenflut sollte so hoch sein, dass eine Planung oder Auswahl der Worte nicht mehr möglich ist. Spieler B beendet seine Ideenflut mit einem Begriff den er Spieler A zurückgibt. Dann beginnt Spieler A mit seiner Ideenflut usw.

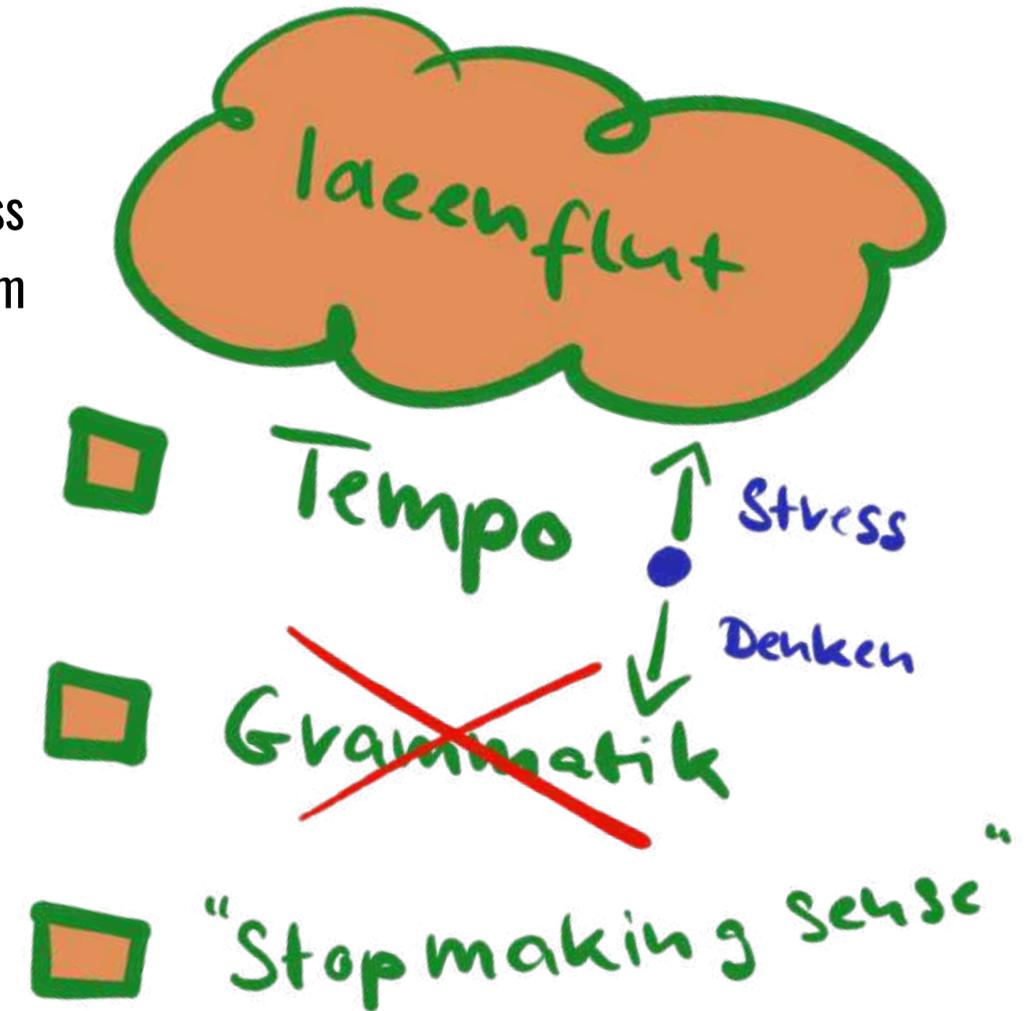
Debriefing:

Wie ist die Körpersprache und Präsenz meines Gegenübers beim Erzählen?

Wie gelingt es mir die „Handbremse“ zu lösen und agil und kreativ zu sein?

Welche Haltung hilft mir dabei?

Welche Erkenntnis aus dieser Übung kann ich auf meinen Alltag in der Lehre Online übertragen?



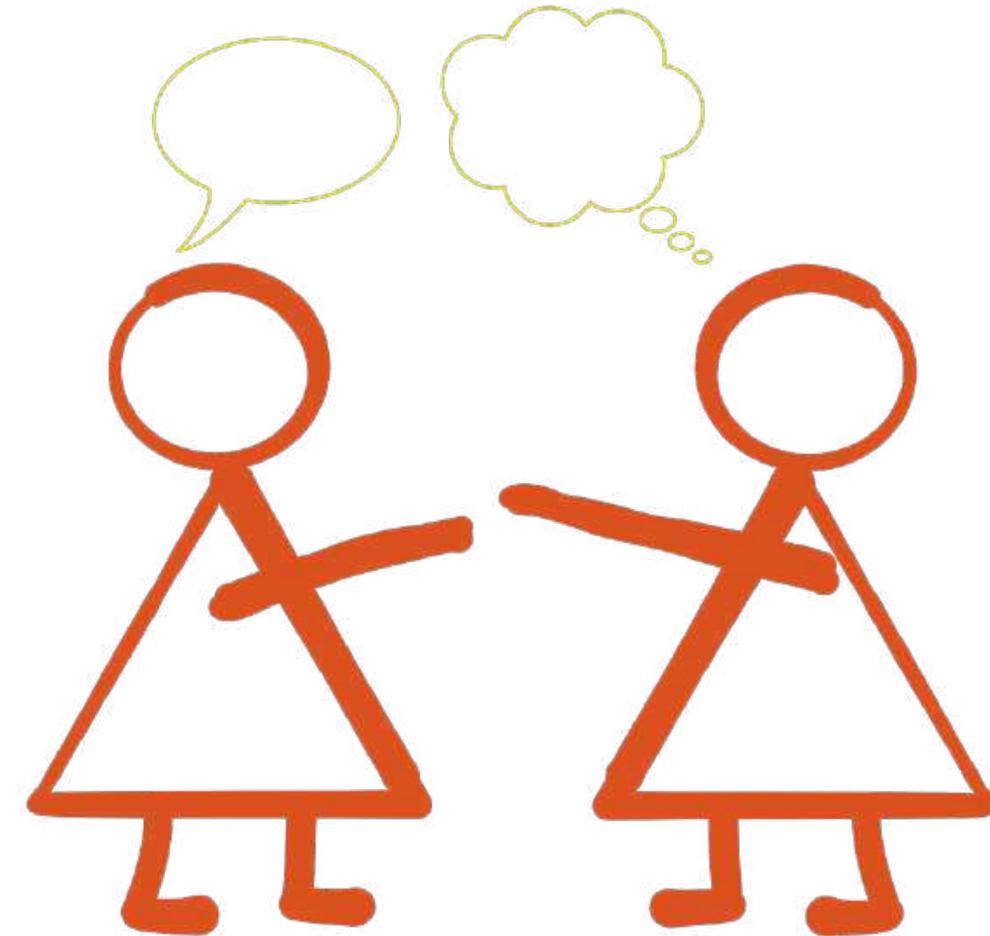
Ja, genau ... Experten

A: **erstes Argument / Behauptung**

B:
Ja, genau! Weil ... **Wiederhole letztes Argument, deshalb... neues Argument!**

A:
Ja, genau! Weil ... **Wiederhole letztes Argument, deshalb... neues Argument**

...



Ich bin ein Baum... Präsenz und Agilität

Die Spieler bauen gemeinsam mit ihren Körpern komplexere Bilder. In einem Bild sind maximal drei Angebote / Elemente.

Die Spieler stehen im Kreis. Spieler A betritt die Mitte und skizziert körperlich ein Angebot und benennt es - zum Beispiel "Ich bin ein Baum". Wer von den Spielern eine Idee hat dieses Bild mit einem Angebot zu erweitern, positioniert sich im Bild und benennt sich - zum Beispiel „Ich bin eine Holzbank“. Wer von den Spielern eine ergänzende Idee zum Gesamtbild der beiden vorangegangenen Angebote hat, positioniert sich im Bild und benennt sich - zum Beispiel "Ich bin ein Rentner auf der Bank".

Der erste Spieler nimmt einen der beiden anderen aus dem Bild heraus - zum Beispiel "Ich nehme den Rentner".

Der verbleibende Spieler wiederholt sein Bild „Ich bin eine Holzbank“. Ein neues Bild beginnt. „Ich bin die Schultafel“ „Ich bin Schüler“ usw.

Die einzelnen Angebote innerhalb eines Bildes sollten aufeinander aufbauen. Mit jedem Element ist eine Erweiterung, ein Reframing des vorangegangenen Bildes möglich. Kreativität und Agilität bedeutet hier stetige mutige Veränderung, Erweiterungen des Kontextes und der Perspektive und damit Adaption der aussenstehenden an das angebotene Gesamtbild.

Debriefing:

Wie unterstützt Körpersprache diesen kreativen Prozess?

Welche Kompetenzen unterstützen mich hierbei?

Wie entsteht Flow in dieser Übung?

Welche Erkenntnis aus dieser Übung kann ich auf meinen Alltag in der Lehre Online übertragen?



Wort für Wort - Agilität, Microsteps, Integration

Zwei Spieler werden zu einer Person und erspielen eine Geschichte Wort für Wort, d.h. jeder hat immer nur ein Wort, dann ist der andere Spieler an der Reihe.

Hinweis:

Die beiden spielen / erzählen in der ersten Person: „**Ich** gehe in den Garten“

Die beiden spielen / erzählen im Präsens: „**Ich** gehe in den Garten“ - Jetzt und hier!

Die beiden tun was sie sagen - körperlich, gestisch, mimisch: „**Ich** nehme den Eimer“ - gemeinsamer Rahmen

Debriefing:

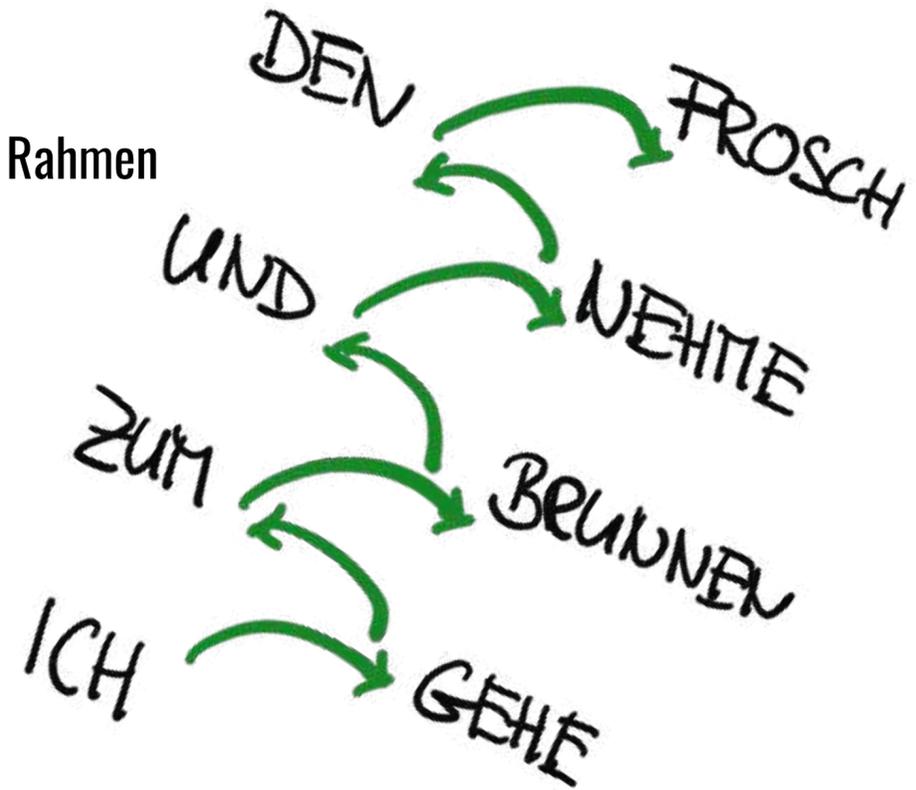
Welche Aspekte von Körpersprache unterstützen mich bei dieser Übung?

Wie kann ich in dieser Übung das „Vorausdenken und -planen“ reduzieren?

Wie entsteht hier Präsenz?

Woran erkenne ich ob wie noch im Team committed sind?

Welche Erkenntnis aus dieser Übung kann ich auf meinen Alltag in der Lehre übertragen?



21 Zählen - Microsteps, Ziel- Prozessorientierung „21“

Die Gruppe steht im Kreis. Aufgabe ist es von 1 bis 21 hoch zu zählen. Bei 21 ist die Aufgabe erfüllt. Es ist jedoch offen wer welche Zahl in den Kreis ruft. Sobald zwei TN gleichzeitig eine Zahl sagen wolle, geht es bei 1 wieder los.

Tipp für die 2. Runde:

1. Wie oft kommt jeder TN statistisch an die Reihe
2. Wie bei der Parkplatzsuche in der Innenstadt - ich lasse mich entspannt überraschen wo sich vor mir eine Lücke auftut in die ich entspannt mein Fahrzeug, bzw. meine nächste Zahl parken kann - Zeit lassen, Bodenkontakt, Atmen

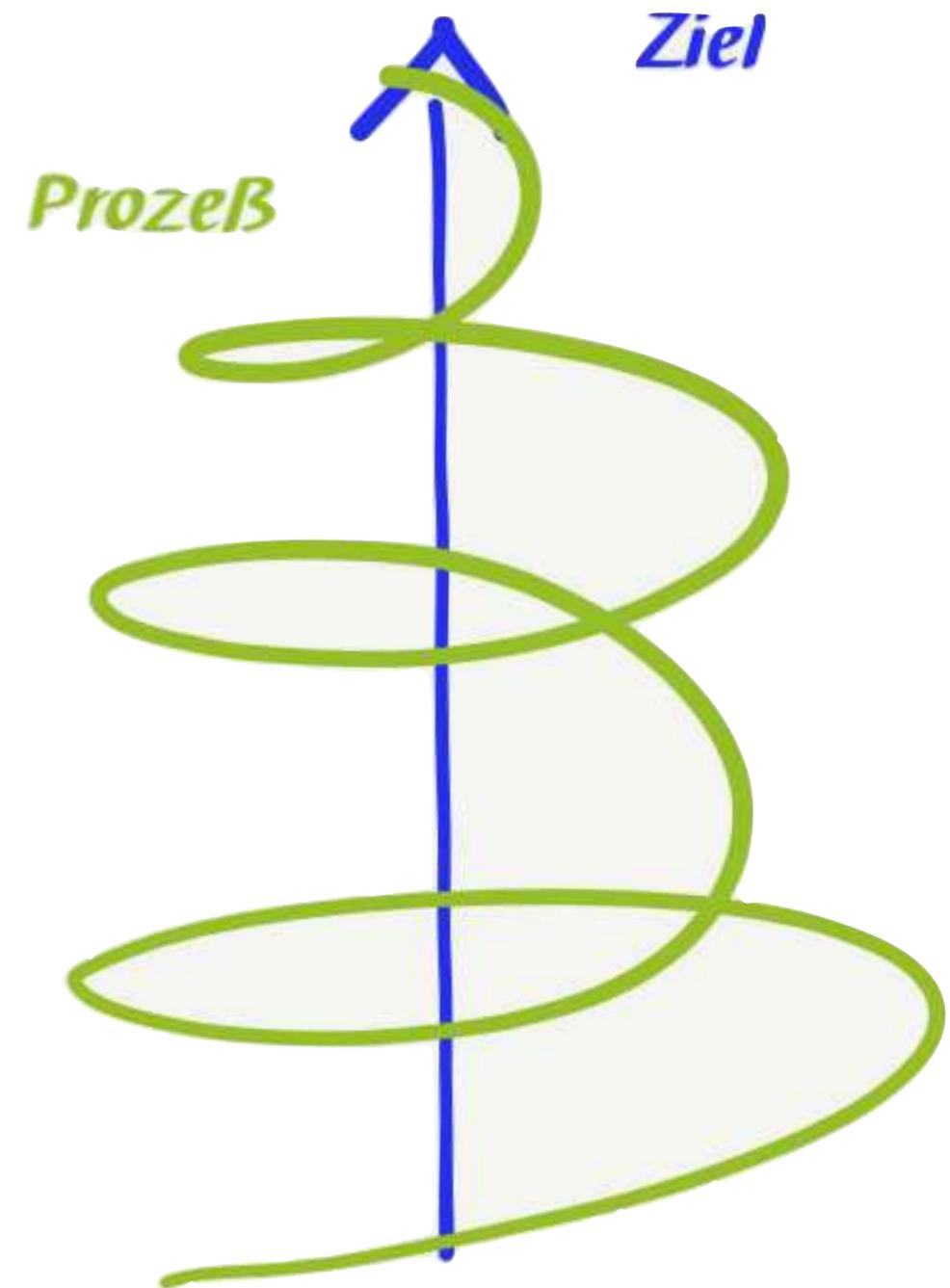
Debriefing:

Welche Runde war entspannter? Welche Runde war effizienter?

Was war der Unterschied? Wie war meine Verbindung zum Team?

Welche Softskills oder Glaubenssätze unterstützen mich hierbei?

Welche Erkenntnis aus dieser Übung kann ich auf meinen Alltag in der Lehre online übertragen?



Spitfire - Offenheit, Storytelling

Beide Spieler schreiben jeweils 10 wahllose Begriffe auf eine Karte. A beginnt B eine wahre Geschichte zu erzählen. Nach einer Weile wirft B einen Begriff von der eigenen Liste A zu. A soll diesen Begriff in die Geschichte einbauen. Die Geschichte nicht beugen, sondern den Begriff als Inspiration in die Geschichte integrieren. Nach einer Weile folgt von B der nächste Begriff von der List usw. bis die Geschichte fertig ist. Dann wechseln A und B. B erzählt eine wahre Geschichte und A wirft Begriffe ein.

Debriefing:

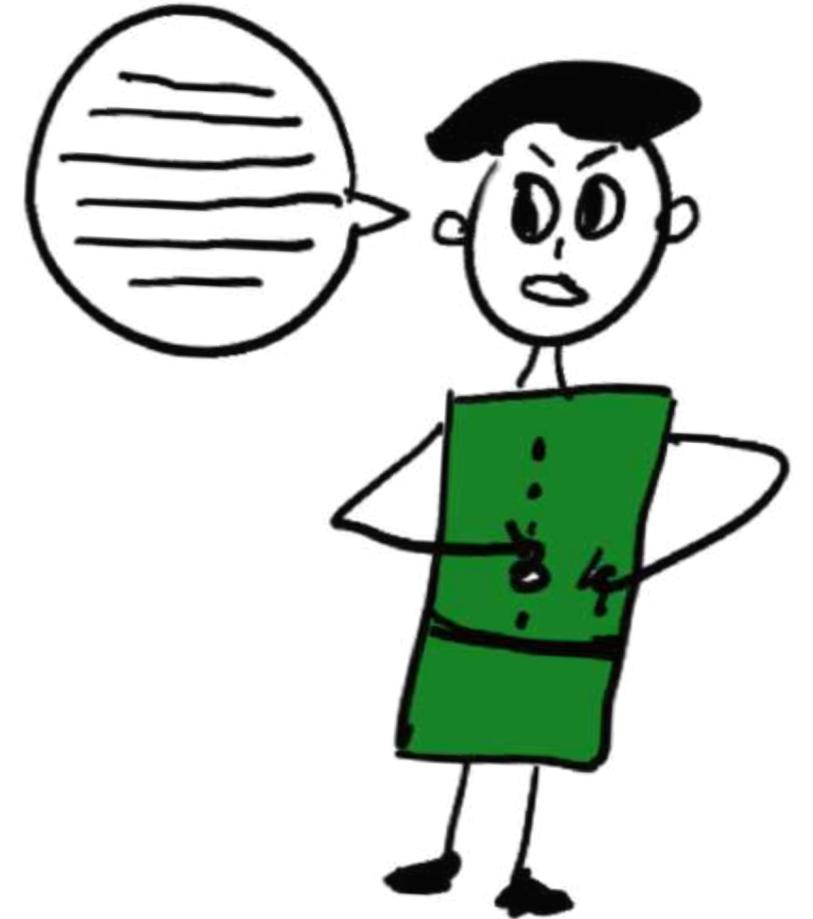
Welche Haltung zu den eingeworfenen Begriffen hilft diese als Inspiration zu integrieren?

Wie weit wurde der Wahrheitsgehalt der „wahren Geschichte“ verändert.

Welche Aufgabe habe ich hier als die Person, die Begriffe einwirft?

Was hat das mit Körpersprache zu tun?

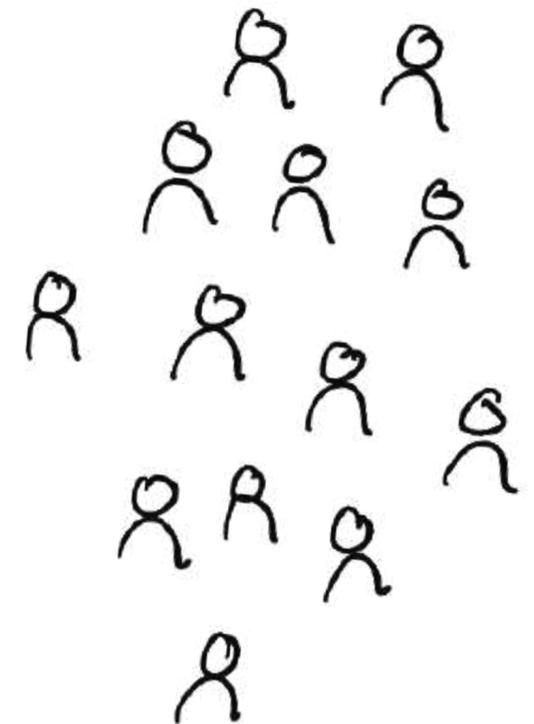
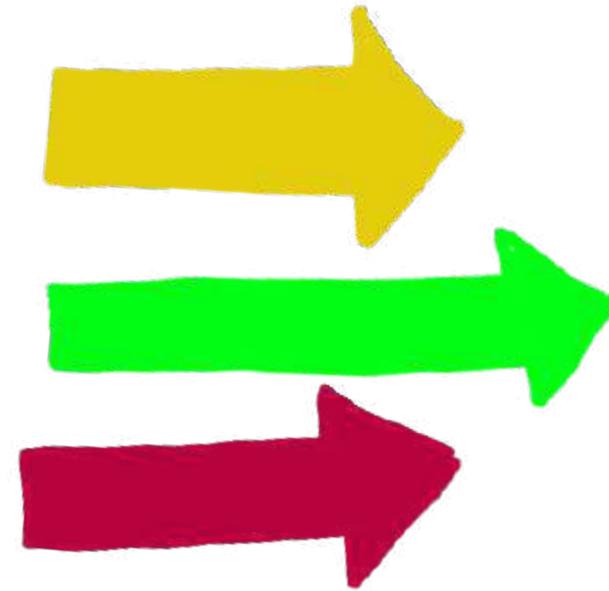
Welche Erkenntnis aus dieser Übung kann ich auf meinen Alltag in der Lehre online übertragen?



Transfer

Rahmenbedingungen und Aktivierung der eigenen Ressourcen

- Welche technischen oder räumlichen Rahmenbedingungen kann ich mir in meinen Lehrsituationen schaffen um meine Körpersprache und Präsenz zu fördern?
- Welche Glaubenssätze / Haltungen in Zusammenhang mit Lehrsituationen bestimmen meine Körpersprache und Präsenz?
- Auf welche persönlichen Stärken kann ich bei meinen Lehrveranstaltungen bauen?
- Wie kann ich für mich selbst sorgen, um präsenter in der Lehre zu kommunizieren?
- Welchen persönlichen Herausforderungen möchte ich mich stellen, um meine Körpersprache zu fördern?
Welchen Aufwand ist mir dies wert?
- Welche Übungen / Mantras oder Überzeugungen nehme ich mit aus diesem Seminar?



Literaturliste

- Johnstone, Keith; Improvisation und Theater, Alexander Verlag, Berlin
- Cuddy, Amy; Dein Körper spricht für dich, 2016, Random House
- Koppett, Kat; „Training to imagine“, Stylus Publishing, Sterling, Virginia, 2001
- António R. Damásio: Descartes' Irrtum – Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List, München 1994
- Sinek, Simon, Start with Why
- Seligman, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Kösel-Verlag 2012
- Kahnemann, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken. 2012
- Dweck, Carol S. : Mindset - Changing the way you think to fulfil your potential, 2017
- Eilert, Dirk W.; Körpersprache entschlüsseln und verstehen, 2020, Junfermann Verlag
- Eilert, Dirk W.; Mimikresonanz, 2013, Junfermann, Verlag
- Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald; Tschacher, Wolfgang: Embodiment. hogrefe, 3. Auflage, 2017
- Amann, Ella Gabriele; Resilienz, Haufe Verlag
- Amann, Ella Gabriele; Resilienz - Mit Sicherheit stark durch die Krise, 2015
- Amann, Ella Gabriele; Egger, Anna; Micro-Inputs Resilienz, 2017



Kontakt

Roland Trescher
Training Coaching Improvisation
Emser Strasse 71
12051 Berlin

trescher@roland-trescher.de

www.roland-trescher.de

www.isar148.de

Impro Live Akademie
Mehringdamm 62
10961 Berlin

amann@stiftung-resilienzforum.org

www.impro-live-akademie.de

Akademie ResilienzForum
Mehringdamm 62
10961 Berlin

info@stiftung-resilienzforum.org

www.resilienzforum.com