

Inhalt

Vorwort	9
Warm-up: in Form kommen	11
Time to be: die eigene Präsenz optimieren	11
Time to feel: mentales Warm-up	13
Place to be: sich einrichten vor dem Bildschirm	16
Space to be: sich einrichten <i>im</i> Bildschirm	19
Impulse	20
Ausstrahlung: P.A.S. – präsent, authentisch, souverän	30
Präsenz	30
Authentizität	31
Souveränität	31
P.A.S. im virtuellen Miteinander	32
P.A.S. – Merkmale	34
P.A.S. als Übungsfeld	43
Impulse	44
Lampenfieber online	56
Vom Sinn des Schlotterns: eine Anatomie des Lampenfiebers	57
Lampenfieber neu gerahmt: ein Dankeschön an unsere Ahnen	60
Der Umgang mit Ansprüchen: perfekt ist das Gegenteil von gut	61
Alte Schwerter – neue Drachen: Lampenfieber online	63
Konkrete Antworten auf häufig gestellte Lampenfieber-Fragen	67
Impulse	72

Struktur bringt online voran	81
Fundamente gießen: gut geplant ist halb gewonnen	82
Planung der Struktur step by step	83
Planung der Methoden	84
Planung des Zeitmanagements	86
Die Rahmung	89
Impulse	99
Feedback & Look Forward	111
Was meinen wir mit »Feedback«?	112
Der Nutzen von Feedback	113
Feedback-Kultur etablieren	113
Ganz konkret: Feedback geben	114
Ganz konkret: Feedback nehmen	118
Online-Hemmschwellen abbauen	119
Impulse	123
Zugehörig und aktiv im digitalen Raum	138
Gemeinsam erfolgreich kommunizieren	138
Anschlussstellen nutzen	139
Zugehörigkeit und Ermutigung fördern	143
Action! Gemeinsam arbeiten auf verschiedenen Kanälen	149
Schwer messbare Erfolgsfaktoren: Sicherheit, Wertschätzung und Akzeptanz	152
Teil eines Teams sein	153
Impulse	155
Gruppenleitung online: praktisch, dynamisch, effizient	168
Moderation im digitalen Raum	169
Gruppendynamik	174
Reagieren auf Missmut, Missverständnisse und Konflikte	178
Aus der Praxis: typische schwierige Situationen und Ideen für Maßnahmen .	181
Aus der Praxis: erste Hilfe im Umgang mit verschiedenen Typen	184
Impulse	192

FREEZE! – Online-Katastrophen managen	199
Worst Case – muss das jetzt sein?	199
Emergency! – offline kollidiert mit online.	199
Tool- und technikbedingte Störungen und der Faktor Mensch	203
Alles, was schiefgehen kann – der bunte Katastrophen-Mix	210
Krisenkommunikation	213
Endlich Pause! Auszeiten gezielt einsetzen	214
Abwechslung und Flexibilität! – Unterschiedliche Arbeitskonstellationen einsetzen	216
Den eigenen Materialfundus für den Notfall aufbauen	218
Impulse.	220
Zu guter Letzt	228
Literatur & Quellen	229