

# Spontaneität in der Hochschullehre

## Ausgangssituation:

Nicht alles in der Lehre lässt sich im Voraus planen: Die Technik fällt aus, die Veranstaltung wird gestört oder ein schnelles Einspringen für eine Kollegin / einen Kollegen ist erwünscht: Es gibt viele Situationen in der Lehre, in denen Spontaneität erforderlich ist.

## Ziele:

In dem Seminar soll daher an der Spontaneität, verbalen Schlagfertigkeit und Stressresistenz der Teilnehmenden gearbeitet werden. Wie kann ich mich auf die Lehrveranstaltung körperlich und stimmlich einstellen? Was kann ich gegen Lampenfieber unternehmen? Wie reagiere ich, wenn einmal nicht alles nach Plan läuft? Was kann ich tun, um unter Stress und Zeitdruck die nötige Gelassenheit zu bewahren, entscheidungsfähig zu bleiben, authentisch und souverän zu wirken?

Das Wissen, die Methodik und praktische Übungen des Theaters werden nutzbar gemacht, um auch in Stresssituationen in der Lehre zu überzeugen. Dabei stehen die innere Einstellung und die Körpersprache gleichermaßen im Fokus.

## Methoden/Arbeitsformen:

- Theorie und Praxis zu Spontaneität, Improvisation, Schlagfertigkeit
- Übungen für ein assoziatives Denken
- Spielanleitungen zum Thema Spontaneität
- Training für ein lustvolles „Leben im Augenblick“
- Power Point Karaoke

## Dauer des Seminars:

2 Tage: 16 – 19 Uhr und 10 – 18 Uhr (oder 9 – 17 Uhr)

1 Tag: 10 – 18 Uhr oder 9 – 17 Uhr

## Teilnehmerzahl:

6-10 Teilnehmer

## Dozentin:

Ingrid Gündisch

[www.ingrid-guendisch.de](http://www.ingrid-guendisch.de)

[ingrid@guendisch.de](mailto:ingrid@guendisch.de)