

# DAS Koch-Karussell

von Carmen Thomas 1. ModerationsAkademie für Medien + Wirtschaft



3 neue Wege ins Miteinander

A Im Koch-Karussell mitmachen

B Koch-Karussells in Gang bringen + halten






C Koch-Karussell-Trainer-in für B werden



- Ran an den Speck: neuer Schwung mit dem Koch-Karussell
- Wie Kochen Freu(n)de macht - das Koch-Karussell
- 2 Stunden, die viel mehr schmackhaft machen: das Koch-Karussell
- Wie Kochen in Gemeinschaft geht: das Koch-Karussell
- Wie Kochen in Gemeinschaft klappt: das Koch-Karussell
- Von der Suppe und dem Krokodil: der Dreh mit dem Koch-Karussell
- Mit Schwung in die Zukunft: das Koch-Karussell
- Neue Wege ins Miteinander: das Koch-Karussell
- Von Klein auf mehr als kochen können: das Koch-Karussell
- Jung bleiben beim Älter werden: das Koch-Karussell als Weg
- Kochen mit Groß und Klein: das Koch-Karussell
- Steig ein ins Koch-Karussell
- Weil das Leben alleine keinen Spaß macht.  
Entdecke das Koch-Karussell

## Was bedeutet Koch-Karussell ?

Die Idee: Mit Freude haltbare Gruppen gründen, um gemeinsam miteinander zu kochen und zu essen, und dabei mehr als Nahrung hinzugewinnen können. Denn außer sich schmackhafter und bewusster zu ernähren, kann zu den Elementen des „Koch-Karussells“ gehören: z.B.

-  mit dem Kochen ein Netzwerk mit Sinn und Freude für Kontakte und Halt - auch auf Dauer - knüpfen können
-  noch sicherer angenehmes Auftreten und offeneres miteinander Umgehen selbst lernen + vermitteln können
-  noch kurzweiliger und nutzbringender Erfahrungen untereinander austauschen und voneinander Lernen lernen
-  den Zusammenhalt in der Gemeinschaft noch dauerhafter genießen können, weil sich übliche „Knubbel“ methodisch leichter ausräumen lassen. Denn das schafft Wohlfühlen und Dranbleiben
-  Verlässlichkeit in Gruppen durch mehr Vertrautheit zueinander beständig verbessern können

### Woher kommt die Idee?

Die Idee dazu stammt von Carmen Thomas. Sie hat über vereinfachende Methoden geforscht: Aus ihren Hallo Ü-Wagen-Erfahrungen, aus ihren Selbstentwicklungs-Gruppen und aus ihrer Moderations-Praxis werden die Werkzeuge dazu seit vielen Jahren verfeinert. Sie funktionieren spielerisch wie ein neuer Sport. So wird methodisch vermittelt, wie das Miteinander dauerhaft noch klarer und respektvoller gelingen kann. „Denn,“ so Carmen Thomas, „stetig besser miteinander klar kommen (was Profis eigentlich mit „optimierendem Kooperieren und Kommunizieren“ meinen) lässt sich in kleinen Schritten ganz einfach trainieren. Genau wie Autofahren oder Skat-Spielen-Lernen ist eine zeitsparendere und achtsamere Umgangs-Kultur einübbar.

Dadurch sind auch typische >>Gruppen-Leiden<< leichter zu heilen, berichtet Carmen Thomas: „Alle Gruppen- Mitglieder lassen sich dann leichter integrieren. Denn sie können mit Methode lernen, wie Zuviel-Redende einfacher das richtige Maß finden, Schüchterne sich leichter ermutigen lassen; Drückebergereien und Parasitentum ebenso wenig Chancen haben wie Aufräumteufel und Aufopfernde.“

Das hat noch einen Vorzug: Normalerweise hängen Gruppen an einer besonders tatkräftigen Person mit Ausstrahlung. Und wenn dieser Mensch weggeht, krank wird oder stirbt, sterben ganze Gruppen mit. Deshalb: Es lohnt, wenn Gruppen besser mit Methode statt mit Charisma arbeiten. Es macht sie außerdem noch unabhängiger von Sympathie und Antipathie. So gelingt, sich solider und dauerhafter weiterzuentwickeln: genau wie beim Skatspielen oder Autofahren.“



Carmen Thomas  
1. ModerationsAkademie  
für Medien + Wirtschaft

Wie im Koch-Karussell wird in der Akademie stets handfest mit der systematischen Gruppen-Klugheit gearbeitet.

Motto der Opti-Karussell-Idee:  
„Keine-r ist so klug wie alle“  
+ mit der sokratischen Trainings-Haltung von echten Profis - ob in der Formel 1 oder am Piano. Devise:  
„Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden.“  
+ Goethes Schlüssel-Weisheit:  
„Das Was bedenke, mehr das Wie.“

3 neue Wege ins Miteinander

A Im Koch-Karussell mitmachen

B Koch-Karussells in Gang bringen + halten

C Koch-Karussell-Trainer-in für B werden



A für Koch-Karussell-Mitglieder

B für Koch-Karussell-Begleitungen

# Einladung



Spielerisch Kontakte pflegen lernen  
Das Koch-Karussell als Motor  
„zum drinnen Üben und draußen Können“

## Erstmal genießen.

Zusammen kochen lernen.

Dadurch einen neuen, spannenden Weg zu mehr  
Zusammenhalt in der Umgebung finden  
und sich mit Methode besser in der Gesellschaft vernetzen.

Dabei gilt: „Probieren geht über studieren.“  
Es freut sich auf Sie das

Koch-Karussell-Team

## Wer kann mitmachen:

Willkommen sind alle Interessierten,  
mit + ohne Kochkenntnisse + mit und ohne professionelle  
Voraussetzungen: Neu-gierig und offen für andere, neuartige  
Herangehensweisen sein: das nützt.

C für Koch-Karussell Trainings-Interessierte




## Einladung zu einer neuen Chance

Wer Freude daran hat:







- im Beruf
- neben dem Beruf
- als Beruf
- Koch-Karussell-Begleitungen weiterzubilden  
kann sich mit Angabe von Vita, Motivation  
+ besonderen Fähigkeiten bewerben

siehe Seite 7

## Ziele für Koch-Karussell-Teilnahme + -Begleitung + -Training

-  in Gesellschaft mehr Spaß beim gemeinsamen Kochen entwickeln
-  lustvolleres und Figur-bewussteres Kochen vergnüglich in Gruppen praktizieren
-  zugleich sichereres Auftreten und offeneres Umgehen mit Einzelnen und mit Gruppen jeder Art und Größe trainieren

## Lernbereiche im Koch-Karussell

-  noch klarer und respektvoller kommunizieren
-  Kontakte knüpfen und halten können
-  sich regelmäßig (z.B. 2 Stunden pro Woche / alle 14 Tage / 3 Wochen / 4 Wochen) mit Freude und Gewinn engagieren lernen
-  Chancen für Zukunfts- und Selbst-Entfaltung erweitern können
-  mehr Sinnhaftigkeit und innere Zufriedenheit für sich selbst im Mitmachen entwickeln lernen
-  Jung bleiben beim Älter werden: durch neue Methoden noch lebendiger + aktiver dabei bleiben: von klein auf



# Themen des Koch-Karussells










Das Motto:

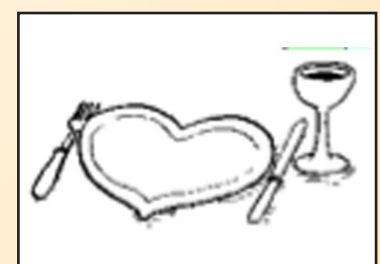
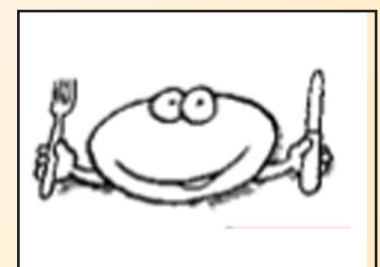
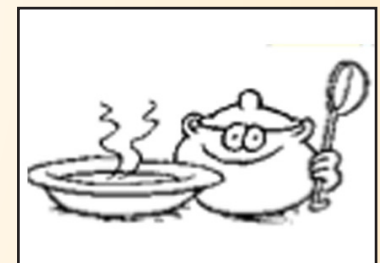
„Sagst Du's mir, vergess' ich's.  
Zeigst Du's mir, merk' ich's mir vielleicht.  
Lässt Du's mich mitmachen, versteh' ich es“  
Konfuzius

**Mitmachen** heißt die Devise unter dem Motto:

„Hilf mir, es selbst zu tun“  
M. Montessori

Deshalb werden alle Themen stets ebenso lustvoll wie zügig von den Teilnehmenden gemeinsam erarbeitet. Z.B.

-  Wie gelingt gemeinsam Kochen mit Spaß?
-  Wie werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Gruppe integriert?
-  Wie hört das Meckern auf?
-  Wie lässt sich die Gruppengemeinschaft solide stärken?
-  Was bewirkt Rotation in Gruppen?
-  Wie funktioniert Organisieren, Vor- und Nachbereiten angenehm verlässlicher?
-  Wie lassen sich Erfahrungen und Einsichten der ganzen Gruppe zum stetigen Weiterentwickeln konkreter nutzen? („Wer stehen bleibt, treibt zurück“)
-  Wie können alle mit „Ahhhhh statt Oh“- Haltung und mit systematischer Fehler- Freundlichkeit in „Gruppen-Tälern“ den Zusammenhalt stabilisieren ?
-  Wie gelingen alltäglich Fairness und achtsamer Umgang auch in herausfordernden Situationen?



## Inhalte beim Koch-Karussell

- 1. Einführen: „Sich für Neues erwärmen“**
  - die Idee des Koch-Karussell's durchschauen und ein eigenes Projekt ausdenken lernen
- 2. Vorbereiten: „Mehr erreichen - Zutaten herstellen“**
  - am Eigen-Projekt die Aufgaben im Koch-Karussell handfester verstehen und erarbeiten.
- 3. Praxisphase A: „Versuch macht klug“**
  - miteinander das erste Koch-Karussell praktisch probieren
- 4. Praxisphase B: „Wie geht's beim nächsten Mal besser“?**
  - im Koch-Karussell mit Methode Optimieren lernen
- 5. Praxisphase C: „Ahhh statt Oh - damit nichts anbrennt“**
  - Fehler-Freundlichkeit im Koch-Karussell für die Praxis weiterentwickeln
- 6. Auswerten und vorbereiten: „Vergleich macht reich“**
  - neu gewonnene-Erfahrungen zusammentragen, rekapitulieren/reflektieren + aufzeigen
- 7. Praxisphase D: „Anderen schmackhaft machen“**
  - ein Koch-Karussell in begleiteter Eigen-Regie durchführen
- 8. Reflektieren zum Optimieren: „Was klappt - was klemmt?“**
  - tiefer, besser, weiter machen
- 9. Praxisphase E: „Meisterschaft entsteht durch Wiederholung und Vertiefung“** Lao Tse ein eigenes Koch-Karussell selbstständig durchführen mit Gruppen-Lotsen und Telefon-Jokern
- 10. Gemeinsam praktisch umsetzen: „Ran an die Bouletten“**
  - die Erfahrungen der Koch-Karussells fixieren, auswerten, stetig weiter verfeinern und weitergeben können.



Foto

Koch-Karussell-Trainer-in

Noch Fragen ?

Gern detaillierte Auskünfte  
bitte unter:

[info@moderationsakademie.de](mailto:info@moderationsakademie.de)



## Trainingszeiten:

10 x á 2 Stunden: Termine je nach A / B / C

Der Start umfasst insgesamt 20 Stunden.

## Trainingsort:

nach Absprache

## Ergebnisse:

- Trainings-Resultat  
⇒ Teilnahme-Bescheinigung / -Zertifikat

## Bewerbung für A+B+C:

Details + Konditionen

siehe [www.moderationsakademie.de](http://www.moderationsakademie.de)

Info: [info@moderationsakademie.de](mailto:info@moderationsakademie.de)

Termin - Informationen:

|      | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|      | Mo. | Di. | Mi. | Do. | Fr. | Sa. | So. | Mo. | Di. | Mi. | Do. | Fr. | Sa. | So. |
| SEPT | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
|      | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
|      | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
| OKT  | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
|      | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
|      | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
|      | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
| NOV  | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
|      | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
|      | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |
|      | A   |     | B   | C   |     |     |     | A   |     |     | B   | C   |     |     |

