

Buchrezension Juli 2026 (Verlag: managerSeminare)

Autor: Monika Eßer-Stahl
Titel: 130 Impro-Tools im Seminar für Teambuilding & agile Führung: Workshop-Methoden für lebendige Kommunikation und Zusammenarbeit out of the box
Verlag: managerSeminare Verlags GmbH, Reihe „Edition Training aktuell“
Jahr: 2026
Art: Paperback; umfangreicher Methodenband mit rund 130 Übungen; ergänzende Download-Materialien
Preis: EUR 49,90

Inhalt / Kritische Würdigung und Empfehlung

Wer Seminare leitet, kennt diese Situationen nur zu gut: Die Stimmung ist verhalten, die Teilnehmenden sitzen abwartend auf ihren Stühlen und niemand möchte der Erste sein, wenn es um eine Übung oder auch die Beantwortung einer Frage geht.

Genau da setzt Monika Eßer-Stahl an, und man merkt sehr schnell, dass sie beide Seiten kennt.

Bühne und Seminarraum kommen hier wirklich zusammen.

Seit 2002 spielt sie beim fastfood theater München, einem der ersten professionellen Improtheater-Ensembles in Deutschland, und daneben ist sie seit Jahren als Coach und Trainerin für Teams, Gruppen und Einzelpersonen unterwegs.

Aufgebaut ist ihr Werk in vier Bausteinen mit jeweils mehreren Trainings-Impulsen (z.T. auch für Gruppengrößen bis 100), die zusammen ein sehr breites Feld der Kommunikation abdecken: Aktivierung, Wahrnehmen, Unterstützen, Kennenlernen, Kommunizieren, Agieren, Körperstatus und auch der situative Umgang mit Irritationen.

Besonders spannend habe ich den Baustein zur Körpersprache empfunden. Statt der üblichen Theorie über Mimik und Gestik gibt es hier viele Übungsimpulse, die zum einen die Wahrnehmung schärfen, aber auch das Gefühl ansprechen. Und auch wenn die Übung zu Beginn noch so klein und simpel erscheint, ist der

Ebenso gelungen finde ich die übersichtliche Einordnung der Methoden. Auf einen Blick wird deutlich, welcher Impuls sich für welche Seminarphase eignet und welches Mindset damit angesprochen wird. Das erleichtert die Trainingskonzeption erheblich und bietet gleichzeitig viele neue Ideen für die Praxis.

Auch wenn ich als Trainerin und Coach die eine oder andere Übung bereits kannte, habe ich zahlreiche neue Anregungen mitgenommen und bekannte Methoden aus einer anderen Perspektive betrachtet.

Was mir beim Lesen vor allem hängengeblieben ist: Ihr Appell, dass wir uns bei effektiver Kommunikation und emotionaler Intelligenz nur dann weiterentwickeln können, wenn wir Neues ausprobieren, es erleben und danach auch ehrlich reflektieren – reines Bücherstudium oder YouTube-Videos reichen da einfach nicht aus. Die Komfortzone zu verlassen und Unvoreingenommenheit sind dafür unabdingbar. Und – so sagt sie – auch „heiter scheitern“ gehört mit dazu.

Mein Fazit: Wer Teams nicht nur beschäftigen, sondern wirklich in Bewegung bringen will, körperlich wie kommunikativ, findet hier einen großartig gefüllten und gut sortierten Werkzeugkasten für den Seminaralltag.

(Isabel Schürmann, www.personality-consult.de)