

## Konflikte - Gutes Selbstmanagement und Lösungswege

In Konflikten dominieren häufig Emotionen den Verstand. Vor lauter Ärger fallen uns nicht die richtigen Argumente ein oder wir sind so blockiert, dass uns die Worte fehlen. Im schlimmsten Fall sagen wir Dinge, die wir später bereuen.

Dieses Seminar liefert konkrete Werkzeuge, wie Sie mit dem Wissen um eine gute Selbstregulation und mit innerer Klarheit Konflikte künftig souveräner meistern. Das Seminar baut auf der Theorie der „Embodied Communication“ von Maja Storch auf. Denn: „Kommunikation ist mehr als das ausgediente ‚Sender-Empfänger-Modell‘. Kommunikation ist vielmehr ein offenes System, in dem sich viele Elemente wechselseitig beeinflussen. Das zeigen auch neueste Forschungen aus Psychologie und der Hirnforschung“.

Das Seminar hat viele selbstreflektorische Anteile. Sie erlernen praxisnah, wie sie mit dem Wissen um eine positive Kommunikation und dem Umgang mit Konflikten die Grundlage für ein erfolgreiches Miteinander schaffen.

### Inhalte

- Grundlagen der Embodied Communication
  - Kanaltheorie vs. Sender-Empfänger-Modell
  - Synchronie als Grundlage für ein konstruktives Miteinander
  - Wie funktioniert „Verstehen“ aus Sicht der Embodied Communication
  - Wahrnehmungsvorgänge auseinanderhalten
  - Wahrnehmungsfehler vermeiden (Musterbildung, Konstruktivismus)
- Emotionstheorie
- Konfliktlösung
  - Achtsamkeit und Impulskontrolle
  - Selbstregulation und Selbstmanagement in Konflikten
  - Umgang mit schwachen, mittleren und starken Affekten (Gefühlen) in Konflikten
  - Affektbilanz
  - Methoden zur Lösungsfindung
  - Pizza-Strategie
  - Umgang mit Killerphrasen und Kommunikationsblockaden
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Praktische Übungen/Fallstudien

Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, an eigenen Fällen zu arbeiten. Bitte bringen Sie Beispiele aus ihrem (Arbeits-)alltag mit.

### Methoden

Input, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten

### Dauer

1 - 2 Tage (jeweils 09:00 – 17:00 Uhr), inhouse oder als offenes Seminar

### Teilnehmerzahl

8 - 12 Personen

### Zielgruppe

Führungskräfte, Projektleiter:innen, Mitarbeiter:innen