

Souverän Konflikte lösen

Mit der „Embodied Communication“-Theorie zum erfolgreichen Konfliktmanagement



Präsenz

Termin

Mi. 06.12.2023, 09:00 Uhr –
Do. 07.12.2023, 17:00 Uhr

Teilnahmegebühren

Präsenz-Teilnahme
[Für HDT-Mitglieder](#) 1.490,00 €*

1.590,00 €*

Veranstaltungsort

Haus der Technik e.V.
Hollestr. 1
45127 Essen



Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Online-Buchung **Ihrer Teilnahme finden Sie auf der [Veranstaltungs-Webseite](#).**

Stand: 08.07.2026, 13:28 Uhr

Souverän Konflikte lösen

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 Wahrnehmungsfehler vermeiden und mit dem Wissen um eine gute Selbstregulation und mehr innerer Klarheit Konflikte künftig souveräner meistern. Das Seminar baut auf der Theorie der „Embodied Communication“ nach Dr. 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 selbstreflektierende 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.

Weitere Veranstaltungen, die wir Ihnen zu diesem Thema empfehlen können, sind "[Argumentieren in Stress-Situationen](#)" und "[Umgang und Führung von schwierigen Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kunden](#)".

Zum Thema

Grundlagen der Embodied Communication
Kanaltheorie versus Sender-Empfänger-Modell
Embodiment: Emotionen und Affekte, Musterbildung, Spiegelneuronen, Konstruktivismus
Synchronie als Grundlage für ein konstruktives Miteinander
Emotionstheorie
Konfliktlösung
Umgang mit schwachen, mittleren und starken Affekten in Konflikten, Affektbilanz
Achtsamkeit und Impulskontrolle
Wahrnehmungs- und Beurteilungsfehler
Selbstregulation und Selbstmanagement in Konflikten
Methoden zur Lösungsfindung
Pizza-Strategie
Die 4 Ebenen des Zuhörens
Anwenden der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg
Praktische Übungen/Fallstudien

Zielsetzung

Gute Konfliktlösung fängt bei uns selbst an. Sie erkennen eigene positive und auch destruktive Verhaltensmuster in Konflikten. Sie beziehen bei der Lösungssuche die Perspektive ihres Gesprächspartners ein, können Konfliktgespräche steuern und sorgen dadurch für tragfähigere Lösungen.

Programm

06.12.2023

09:00–12:30 Souverän Konflikte lösen I
 BegrüßungVorstellung der ReferentinOrganisatorisches, ZieleKennenlernen der Teilnehmenden,
 ErwartungenGrundlagen der Embodied CommunicationKanaltheorie versus Sender-Empfänger-
 ModellEmbodiment: Emotionen und Affekte,...

12:30–13:30 Mittagessen

13:30–17:00 Souverän Konflikte lösen I
 Konfliktlösungsstrategien Teil 1Umgang mit schwachen und mittleren Affekten in KonfliktenDie
 AffektbilanzAchtsamkeit und ImpulskontrolleSelbstregulation und Selbstmanagement...

07.12.2023

09:00–12:30 Souverän Konflikte lösen II
 EinstiegReflexion des VortagesWarm-up GrundlagenEmotionstheorieWahrnehmungs- und
 Beurteilungsfehler erkennen und vermeidenDie 4 Ebenen des ZuhörensGesprächstechniken aus
 der...

12:30–13:30 Mittagessen

13:30–17:00 Souverän Konflikte lösen II
 Konfliktlösungsstrategien Teil 2Umgang mit starken Affekten in KonfliktenDie Pizza-Strategie in
 starken KonfliktenPraktische Übungen/Fallstudien AbschlussNachhaltigkeit sicherstellenOffene...
