

# Durchsetzungstraining für Frauen (Präsenz)

Überzeugend – souverän – zielorientiert

Um sich durchzusetzen, sind klare Ziele, sicheres Auftreten und das Verständnis für Organisationsstrukturen unverzichtbar. Dieses Training unterstützt dich dabei! Du lernst deine eigene Wirkung besser kennen und gezielter sowie wirkungsvoller zu handeln – auch in schwierigen Situationen. Es zeigt typische hinderliche Verhaltensmuster auf, um sich erfolgreich durchzusetzen und wie du deine eigenen Potenziale und Stärken besser einsetzt. Du trainierst, dich souverän und selbstbewusst zu behaupten und zielgerichtet zu handeln.

## Inhalte

### Sich durchsetzen: Klare Ziele, Strategien und Nutzen

- Was bedeutet es, sich durchzusetzen? Klarheit über eigene Ziele und Strategien gewinnen.
- Durchsetzungsstrategien souverän anwenden.
- Strategische Verhaltensweisen, um sich langfristig durchzusetzen.

Feilen Sie an Ihrem ganz individuellen Durchsetzungs-Profil!

### Eigene Muster und Hindernisse erkennen

- Typische Verhaltensmuster bei sich selbst und anderen erkennen.
- Wie durchsetzungsstark bist du bereits und wie wirkst du auf andere?
- Durchsetzungshindernisse wahrnehmen, neue Verhaltensoptionen ausprobieren.
- Persönliche Glaubenssätze reflektieren und aktiv gestalten.
- Kränkungen: Umgang mit Negativgefühlen und Stress.
- Die persönliche Prägung kennen und „Alarmknöpfe“ annehmen und damit umgehen.

### Sich durchsetzen mit mehr Kommunikationskompetenz

- Aktives Zuhören und erfolgversprechende Fragetechniken.
- Kritik klar, konkret und wertschätzend äußern.
- Mehr Bewusstsein für den zielgerichteten Sprachgebrauch.
- Gespräche strukturiert vorbereiten, führen und Ergebnisse sichern.
- Status-Spiele: Macht und Status in Gesprächen bewusst einsetzen und für sich nutzen.

### Präsenz und Stärke ausstrahlen durch Stimme und Körpersprache

- Körpersprache bewusst steuern.
- Power Poses für die eigene innere Haltung und äußere Wirkung nutzen.
- Mut zur starken Stimme, mit voller Stimmkraft überzeugen.
- Schlagfertig und souverän auf schwierige Situationen reagieren.

### Umgang mit schwierigen Situationen und Personen

- Was sind meine Anti-Typen?
- Schwierigen Personen mit einer wertschätzenden inneren Haltung begegnen.
- Langer Atem: für sich oder eine Sache einstehen.
- Persönliche Angriffe souverän entkräften.
- Wie du unangenehmen Platzhirschen begegnest und dich gegen unangemessenes Verhalten wehrst.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Klare Zielorientierung fördern durch souveränes Handeln in kritischen Situationen.

- Kommunikationskompetenz und Gesprächsstrategien stärken die Position in Meetings.
- Persönliche Herausforderungen werden reflektiert und in Entwicklungspotenzial überführt.
- Der Umgang mit den unterschiedlichen Dominanzstrategien von Männern und Frauen wird reflektiert und trainiert.
- Ein konstruktiver Umgang mit Emotionen in herausfordernden Situationen wird entwickelt.

## Methoden

Theoretische Inputs, Zweier- und Gruppenarbeiten, Durchsetzungs- und Abgrenzungsübungen, Stärkungs- und Ausdrucksübungen für mehr Klarheit, Rollenspiel.

## Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die sich mit ihrer Durchsetzungskompetenz auseinandersetzen und diese optimieren wollen.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:innen



### Dr. Adriane Schmidt

Nach sieben Jahren als Marktforscherin, Projektleiterin und Führungskraft in der Medien- und Marketingwelt begleite ich seit 2020 Menschen dabei, stimmstark und souverän aufzutreten. Ich habe dafür eine Akademie aufgebaut - gemeinsam verfolgen wir das Ziel: Wir machen Menschen STARK: Ausdrucksstark, durchsetzungsstark und führungsstark. Davon profitieren "leise" Expert:innen, Führungskräfte mit Herz & Teamgeist als auch Personen auf Management-Ebene. 2025 wurde ich als Top-Expertin für Kommunikation ausgezeichnet. Besonders am Herzen liegt mir das Thema Female Empowerment.



### Anouk Ellen Susan

Das Nein hast Du, das JA kannst Du bekommen. Das ist mein Lebenscredo. Mein Name ist Anouk Ellen Susan, ich bin Niederländerin, mit einem Kölschen Herzen. In meinem ersten Berufsleben war ich 30 Jahre Marketingexpertin, habe seit meinem 26. Lebensjahr eine Führungsposition, durfte 20 Jahre diese ausüben, war ua für 11 Länder verantwortlich und war zuletzt Direktorin Deutschland. Seit ca. 8 Jahren arbeite ich als Trainerin, Coach, & Keynotespeaker. Ich arbeite 3 sprachig, deutsch, niederländisch und englisch. Ich liebe meine Arbeit mit Menschen und ich bin davon überzeugt: "Alleine bist Du schneller, gemeinsam kommst Du weiter."

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

**02.-03.07.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Hotel Palace Berlin

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 02.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 03.07.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**24.-25.09.2026**

Frankfurt a. M./Offenbach

**Veranstaltungsort**

Leonardo Hotel Offenbach Frankfurt

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 24.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 25.09.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**29.-30.10.2026**

Hamburg/Bergedorf

**Veranstaltungsort**

H4 Hotel

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 29.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 30.10.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**09.-10.12.2026**

München

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn Unterhaching

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 09.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 10.12.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**18.-19.03.2027**

Düsseldorf/Kaarst

**Veranstaltungsort**

Mercure Hotel Düsseldorf

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 18.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 19.03.2027

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**22.-23.04.2027**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Arcotel Rubin

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 22.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 23.04.2027

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**16.-17.09.2027**

Frankfurt a. M./Kelsterbach

**Veranstaltungsort**

Vienna House Easy Frankfurt Airport

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 16.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 17.09.2027

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/2283](http://www.haufe-akademie.de/2283)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und

- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/2283](http://www.haufe-akademie.de/2283)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

# Durchsetzungstraining für Frauen (Live-Online)

## Überzeugend – souverän – zielorientiert

Um sich durchzusetzen, sind klare Ziele, sicheres Auftreten und das Verständnis für Organisationsstrukturen unverzichtbar. Dieses Training unterstützt dich dabei! Du lernst deine eigene Wirkung besser kennen und gezielter sowie wirkungsvoller zu handeln – auch in schwierigen Situationen. Es zeigt typische hinderliche Verhaltensmuster auf, um sich erfolgreich durchzusetzen und wie du deine eigenen Potenziale und Stärken besser einsetzt. Du trainierst, dich souverän und selbstbewusst zu behaupten und zielgerichtet zu handeln.

### Inhalte

#### Sich durchsetzen: Klare Ziele, Strategien und Nutzen

- Was bedeutet es, sich durchzusetzen? Klarheit über eigene Ziele und Strategien gewinnen.
- Durchsetzungsstrategien souverän anwenden.
- Strategische Verhaltensweisen, um sich langfristig durchzusetzen.

Feilen Sie an Ihrem ganz individuellen Durchsetzungs-Profil!

#### Eigene Muster und Hindernisse erkennen

- Typische Verhaltensmuster bei sich selbst und anderen erkennen.
- Wie durchsetzungsstark bist du bereits und wie wirkst du auf andere?
- Durchsetzungshindernisse wahrnehmen, neue Verhaltensoptionen ausprobieren.
- Persönliche Glaubenssätze reflektieren und aktiv gestalten.
- Kränkungen: Umgang mit Negativgefühlen und Stress.
- Die persönliche Prägung kennen und „Alarmpfeife“ annehmen und damit umgehen.

#### Sich durchsetzen mit mehr Kommunikationskompetenz

- Aktives Zuhören und erfolgversprechende Fragetechniken.
- Kritik klar, konkret und wertschätzend äußern.
- Mehr Bewusstsein für den zielgerichteten Sprachgebrauch.
- Gespräche strukturiert vorbereiten, führen und Ergebnisse sichern.
- Status-Spiele: Macht und Status in Gesprächen bewusst einsetzen und für sich nutzen.

#### Präsenz und Stärke ausstrahlen durch Stimme und Körpersprache

- Körpersprache bewusst steuern.
- Power Poses für die eigene innere Haltung und äußere Wirkung nutzen.
- Mut zur starken Stimme, mit voller Stimmkraft überzeugen.
- Schlagfertig und souverän auf schwierige Situationen reagieren.

#### Umgang mit schwierigen Situationen und Personen

- Was sind meine Anti-Typen?
- Schwierigen Personen mit einer wertschätzenden inneren Haltung begegnen.
- Langer Atem: für sich oder eine Sache einstehen.
- Persönliche Angriffe souverän entkräften.
- Wie du unangenehmen Platzhirschen begegnest und dich gegen unangemessenes Verhalten wehrst.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

- Klare Zielorientierung fördern durch souveränes Handeln in kritischen Situationen.

- Kommunikationskompetenz und Gesprächsstrategien stärken die Position in Meetings.
- Persönliche Herausforderungen werden reflektiert und in Entwicklungspotenzial überführt.
- Der Umgang mit den unterschiedlichen Dominanzstrategien von Männern und Frauen wird reflektiert und trainiert.
- Ein konstruktiver Umgang mit Emotionen in herausfordernden Situationen wird entwickelt.

## Methoden

Theoretische Inputs, Zweier- und Gruppenarbeiten, Durchsetzungs- und Abgrenzungsübungen, Stärkungs- und Ausdrucksübungen für mehr Klarheit, Rollenspiel.

## In der Veranstaltung kann folgendes Drittanbieter-Tool eingesetzt werden

### Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter <https://www.haufe-akademie.de/datenschutz> zu finden.

Mehr über Miro:

<https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro>

## Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die sich mit ihrer Durchsetzungskompetenz auseinandersetzen und diese optimieren wollen.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:innen

### Dr. Adriane Schmidt

Nach sieben Jahren als  
Marktforscherin, Projektleiterin und  
Führungskraft in der Medien- und



Marketingwelt begleite ich seit 2020 Menschen dabei, stimmstark und souverän aufzutreten. Ich habe dafür eine Akademie aufgebaut - gemeinsam verfolgen wir das Ziel: Wir machen Menschen STARK: Ausdrucksstark, durchsetzungsstark und führungsstark. Davon profitieren "leise" Expert:innen, Führungskräfte mit Herz & Teamgeist als auch Personen auf Management-Ebene. 2025 wurde ich als Top-Expertin für Kommunikation ausgezeichnet. Besonders am Herzen liegt mir das Thema Female Empowerment.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

#### 14.-15.10.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Mittwoch, 14.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 15.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 10.-11.06.2027

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Donnerstag, 10.06.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 11.06.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/32074](http://www.haufe-akademie.de/32074)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/2283](http://www.haufe-akademie.de/2283)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

### **Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)