

Klartext sprechen – Konflikte und schwierige Situationen entspannt lösen (Präsenz)

Lerne effektive Strategien, um Konflikte souverän zu bewältigen und schwierige Situationen erfolgreich zu lösen

Wie kannst du in schwierigen Situationen und Konflikten Klartext reden und gute Lösungen erreichen? Funktioniert Klartext auch zusammen mit Freundlichkeit und Gelassenheit? Lerne individuelle Wege und Strategien zu mehr innerer und äußerer Klarheit in deinem Auftreten und deiner Kommunikation. Erweitere deine persönlichen Tools mit praxisnahen Werkzeugen, um deine Selbstwirksamkeit und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen und Konflikten zu stärken.

Inhalte

Learning-Nuggets der Psychologie

- Was prägt mein Verhalten und warum sind andere Menschen so anders?
- Eigene Gefühle verstehen: Ursachen und Auslöser.
- Wie Bedürfnisse unser Verhalten steuern.
- Schweigen ist selten zielführend.

Erfahre praxisnahe Tipps für deinen Erfolg

Selbstreflexion – was mich nervt und womit ich andere Personen nerve

- Was macht für mich eine Situation zu einer schwierigen Situation?
- Meine Muster in emotional aufgeladenen Situationen.
- Denken prägt Sprache: Bedeutung der inneren Haltung.
- Sprache prägt Denken: Bedeutung der/meiner Kommunikation.
- Mein Frühwarnsystem: Signale des Körpers wahrnehmen und verstehen.
- Der „gute Grund“ hinter eigenen Reaktionen und eigenem Verhalten.

Klartext sprechen

- Klarheit im Kopf: was geht gerade "wirklich" vor sich?
- Zielbewusstheit: Was will ich erreichen?
- Eigenverantwortung übernehmen und Klartext sprechen.
- Lieber ehrlich oder freundlich – am besten beides!
- Wie hilft mir Klartext bei der Lösungsfindung?

Toolbox für Kommunikation und Konflikte

- Einstiege für richtig gute Gespräche.
- Formulierungshilfen für deine Toolbox.
- Kunst Fragen zu stellen und mein Gegenüber "in seiner Welt zu besuchen".
- Gelassener Umgang mit starken Emotionen wie Ärger, Wut und Bockigkeit.
- Souveräner Umgang mit unerwarteten Reaktionen: was sage ich, wenn ...?

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Die Teilnehmer:innen

- verbessern ihre Kommunikationsfähigkeit und steigern ihre Konfliktlösungskompetenz.

- wissen, wie sie zielstrebig und erfolgreich kommunizieren und agieren.
- erweitern ihre Möglichkeiten und Tools für schwierige Situationen.
- verstehen besser, welche Situationen für sie schwierig sind.
- kennen ihre eigenen Muster in Konflikten.
- können praxisbewerte Werkzeuge zur Konfliktlösung anwenden.
- wissen, wie sie Klartext sprechen, ohne ihre Gesprächspartner zu verprellen.
- können gezielt zur Konfliktlösung und zur positiven Arbeitsatmosphäre beitragen.
- steigern ihre eigene Standfestigkeit, Selbstsicherheit und Gelassenheit.

Methoden

Kurze Inputs, Strategien und Tipps für den Alltag, konkrete Formulierungshilfen, praxisnahe Werkzeuge, interaktive Einzel- und Gruppenübungen (kein Videotraining). Praxisorientierte Fallarbeit auf Basis der individuellen Anliegen der Teilnehmenden. Du hast die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden und in einer unterstützenden Lernumgebung wertvolles Feedback zu erhalten.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte, Teamleitungen, Projektleitungen und alle Mitarbeitenden, die ihre Fähigkeiten verbessern wollen, um Konflikte effektiv zu bewältigen und schwierige Situationen erfolgreich zu meistern.

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>

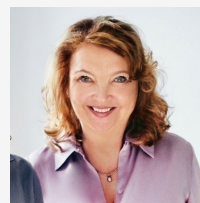


Referent:in



Ute Höfer

Derzeit keine Vita verfügbar



Anja Pascolo

"Ich arbeite mit Leidenschaft, übertrage diese Begeisterung und Energie auf das Umfeld und die Teilnehmenden. Ich begleite Menschen dabei, dem Wandel in Unternehmen und in der neuen Arbeitswelt mit mehr Entschlossenheit, Mut, und Leichtigkeit zu begegnen. Seit mehr als 20 Jahren habe ich internationale Teams geführt. In mir war immer dieser "Call" Menschen zu

befähigen und sie dabei zu begleiten ihr Potenzial bestmöglich zu entwickeln"



Bettina von Lovenberg

Konfrontierend & einfühlsam rege ich meine Klienten und Teilnehmende zu Selbstreflexion an.
 Ernsthaft & humorvoll ermögliche ich Lernen und mutiges Ausprobieren neuer Verhaltensweisen.
 Meine Leitmotive im Arbeiten sind "Hilfe zu Selbsthilfe" und "Stärken stärken".
 Menschen ein Stück des Wegs begleiten zu dürfen, fordert und motiviert mich immer wieder neu, und ich bin dankbar für wunderbare, aufrichtige Begegnungen.



Sabine Wohlrab

Menschen bewegen, um Handlungsspielräume zu erweitern, Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken und um so alte Muster zu durchbrechen und neue Wege auszuprobieren, das ist ein Schwerpunkt meiner Arbeit und Arbeitsweise.
 Mein Leitspruch dabei ist: "Zuerst die innere Haltung, dann die äußere Form!" nach Konfuzius.

 Die breite Basis hierfür bildenden mein Wissen aus Pädagogik und Psychologie, meine umfangreichen Zusatzqualifikationen und meine langjährige Erfahrung als Trainerin und Coach.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
 Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

<p>11.-12.06.2026 Köln Veranstaltungsort Hotel Mondial am Dom Cologne</p> <p>Tage & Uhrzeit Donnerstag, 11.06.2026 09:30 Uhr - 17:30 Uhr Freitag, 12.06.2026 08:30 Uhr - 16:30 Uhr</p>	<p>14.-15.07.2026 Stuttgart Veranstaltungsort Park Inn</p> <p>Tage & Uhrzeit Dienstag, 14.07.2026 09:30 Uhr - 17:30 Uhr Mittwoch, 15.07.2026 08:30 Uhr - 16:30 Uhr</p>	<p>28.-29.09.2026 Hamburg Veranstaltungsort Leonardo Hotel Hamburg City Nord</p> <p>Tage & Uhrzeit Montag, 28.09.2026 09:30 Uhr - 17:30 Uhr Dienstag, 29.09.2026 08:30 Uhr - 16:30 Uhr</p>
<p>22.-23.10.2026 Frankfurt a. M. Veranstaltungsort Hilton Frankfurt Airport</p> <p>Tage & Uhrzeit Donnerstag, 22.10.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Freitag, 23.10.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p>16.-17.11.2026 Berlin Veranstaltungsort Sly Hotel Berlin</p> <p>Tage & Uhrzeit Montag, 16.11.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Dienstag, 17.11.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p>18.-19.02.2027 Köln Veranstaltungsort Premier Inn Köln Mediapark</p> <p>Tage & Uhrzeit Donnerstag, 18.02.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Freitag, 19.02.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>

26.-27.04.2027
München/Eching
Veranstaltungsort
Olymp Munich

Tage & Uhrzeit
Montag, 26.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 27.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

17.-18.06.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Best Western Plus Hotel Böttcherhof

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 17.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 18.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

19.-20.07.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Mövenpick Hotel Stuttgart Airport

Tage & Uhrzeit
Montag, 19.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 20.07.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

14.-15.09.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hyperion Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 14.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 15.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/35342

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.
€ 1.892,10 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/35342

E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.



Klartext sprechen – Konflikte und schwierige Situationen entspannt lösen (Live-Online)

Lerne effektive Strategien, um Konflikte souverän zu bewältigen und schwierige Situationen erfolgreich zu lösen

Wie kannst du in schwierigen Situationen und Konflikten Klartext reden und gute Lösungen erreichen? Funktioniert Klartext auch zusammen mit Freundlichkeit und Gelassenheit? Lerne individuelle Wege und Strategien zu mehr innerer und äußerer Klarheit in deinem Auftreten und deiner Kommunikation. Erweitere deine persönlichen Tools mit praxisnahen Werkzeugen, um deine Selbstwirksamkeit und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen und Konflikten zu stärken.

Inhalte

Learning-Nuggets der Psychologie

- Was prägt mein Verhalten und warum sind andere Menschen so anders?
- Eigene Gefühle verstehen: Ursachen und Auslöser.
- Wie Bedürfnisse unser Verhalten steuern.
- Schweigen ist selten zielführend.

Erfahre praxisnahe Tipps für deinen Erfolg

Selbstreflexion – was mich nervt und womit ich andere Personen nerve

- Was macht für mich eine Situation zu einer schwierigen Situation?
- Meine Muster in emotional aufgeladenen Situationen.
- Denken prägt Sprache: Bedeutung der inneren Haltung.
- Sprache prägt Denken: Bedeutung der/meiner Kommunikation.
- Mein Frühwarnsystem: Signale des Körpers wahrnehmen und verstehen.
- Der „gute Grund“ hinter eigenen Reaktionen und eigenem Verhalten.

Klartext sprechen

- Klarheit im Kopf: was geht gerade "wirklich" vor sich?
- Zielbewusstheit: Was will ich erreichen?
- Eigenverantwortung übernehmen und Klartext sprechen.
- Lieber ehrlich oder freundlich – am besten beides!
- Wie hilft mir Klartext bei der Lösungsfindung?

Toolbox für Kommunikation und Konflikte

- Einstiege für richtig gute Gespräche.
- Formulierungshilfen für deine Toolbox.
- Kunst Fragen zu stellen und mein Gegenüber "in seiner Welt zu besuchen".
- Gelassener Umgang mit starken Emotionen wie Ärger, Wut und Bockigkeit.
- Souveräner Umgang mit unerwarteten Reaktionen: was sage ich, wenn ...?

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Die Teilnehmer:innen

- verbessern ihre Kommunikationsfähigkeit und steigern ihre Konfliktlösungskompetenz.

- wissen, wie sie zielstrebig und erfolgreich kommunizieren und agieren.
- erweitern ihre Möglichkeiten und Tools für schwierige Situationen.
- verstehen besser, welche Situationen für sie schwierig sind.
- kennen ihre eigenen Muster in Konflikten.
- können praxisbewerte Werkzeuge zur Konfliktlösung anwenden.
- wissen, wie sie Klartext sprechen, ohne ihre Gesprächspartner zu verprellen.
- können gezielt zur Konfliktlösung und zur positiven Arbeitsatmosphäre beitragen.
- steigern ihre eigene Standfestigkeit, Selbstsicherheit und Gelassenheit.

Methoden

Kurze Inputs, Strategien und Tipps für den Alltag, konkrete Formulierungshilfen, praxisnahe Werkzeuge, interaktive Einzel- und Gruppenübungen (kein Videotraining). Praxisorientierte Fallarbeit auf Basis der individuellen Anliegen der Teilnehmenden. Du hast die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden und in einer unterstützenden Lernumgebung wertvolles Feedback zu erhalten.

Um bestens am Training teilnehmen zu können, empfehlen wir Ihnen mit zwei Bildschirmen zu arbeiten.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte, Teamleitungen, Projektleitungen und alle Mitarbeitenden, die ihre Fähigkeiten verbessern wollen, um Konflikte effektiv zu bewältigen und schwierige Situationen erfolgreich zu meistern.

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>

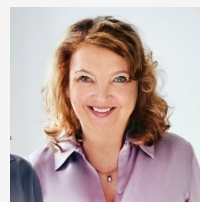


Referent:in



Ute Höfer

Derzeit keine Vita verfügbar



Anja Pascolo

"Ich arbeite mit Leidenschaft, übertrage diese Begeisterung und Energie auf das Umfeld und die Teilnehmenden. Ich begleite Menschen dabei, dem Wandel in Unternehmen und in der neuen Arbeitswelt mit mehr Entschlossenheit, Mut, und Leichtigkeit zu begegnen. Seit mehr als 20 Jahren habe ich internationale Teams geführt. In mir war immer dieser "Call" Menschen zu

befähigen und sie dabei zu begleiten ihr Potenzial bestmöglich zu entwickeln"



Bettina von Lovenberg

Konfrontierend & einfühlsam rege ich meine Klienten und Teilnehmende zu Selbstreflexion an.
 Ernsthaft & humorvoll ermögliche ich Lernen und mutiges Ausprobieren neuer Verhaltensweisen.
 Meine Leitmotive im Arbeiten sind "Hilfe zu Selbsthilfe" und "Stärken stärken".
 Menschen ein Stück des Wegs begleiten zu dürfen, fordert und motiviert mich immer wieder neu, und ich bin dankbar für wunderbare, aufrichtige Begegnungen.



Sabine Wohlrab

Menschen bewegen, um Handlungsspielräume zu erweitern, Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken und um so alte Muster zu durchbrechen und neue Wege auszuprobieren, das ist ein Schwerpunkt meiner Arbeit und Arbeitsweise.
 Mein Leitspruch dabei ist: "Zuerst die innere Haltung, dann die äußere Form!" nach Konfuzius.
 Die breite Basis hierfür bildenden mein Wissen aus Pädagogik und Psychologie, meine umfangreichen Zusatzqualifikationen und meine langjährige Erfahrung als Trainerin und Coach.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage
 Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

<p>07.-08.05.2026 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Donnerstag, 07.05.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Freitag, 08.05.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p>08.-09.09.2026 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Dienstag, 08.09.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Mittwoch, 09.09.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p>08.-09.12.2026 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Dienstag, 08.12.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Mittwoch, 09.12.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>
<p>16.-17.03.2027 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Dienstag, 16.03.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Mittwoch, 17.03.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p>10.-11.05.2027 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Montag, 10.05.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Dienstag, 11.05.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p>26.-27.08.2027 Live-Online Durchführung zoom</p> <p>Modulzeiten Donnerstag, 26.08.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Freitag, 27.08.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/35230

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/35342

E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de