

# 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

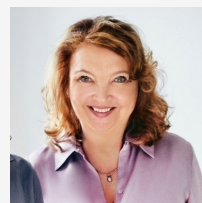


### Ute Höfer

Das Leben ist, wie es ist – nicht immer ideal. Entscheidend ist: Was mache ich daraus?

Mit den eigenen Fähigkeiten und Potenzialen neue Wege zu entdecken, braucht Mut, Sicherheit und Leichtigkeit. Genau diesen Raum biete ich in meinen Trainings.

Ich bin Ute Höfer (Dipl.-Päd.) und bringe neben einer fundierten Ausbildung umfangreiche Zusatzqualifikationen, über 30 Jahre Erfahrung und Begeisterung für Trainings- und Coachingprozesse mit.



### 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

Im Fokus steht bei mir immer die individuelle Persönlichkeit. Es gibt keine Patentrezepte – aber pragmatische Tools, wirksame Strategien und praxiserprobte Impulse, die authentisches Wachstum fördern.

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 Wohrab**

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><b>14.-15.07.2026</b> Stuttgart <b>Veranstaltungsort</b> Park Inn</p> <p><b>Tage &amp; Uhrzeit</b> Dienstag, 14.07.2026 09:30 Uhr - 17:30 Uhr Mittwoch, 15.07.2026 08:30 Uhr - 16:30 Uhr</p>	<p><b>28.-29.09.2026</b> Hamburg <b>Veranstaltungsort</b> Leonardo Hotel Hamburg City Nord</p> <p><b>Tage &amp; Uhrzeit</b> Montag, 28.09.2026 09:30 Uhr - 17:30 Uhr Dienstag, 29.09.2026 08:30 Uhr - 16:30 Uhr</p>	<p><b>22.-23.10.2026</b> Frankfurt a. M. <b>Veranstaltungsort</b> Hilton Frankfurt Airport</p> <p><b>Tage &amp; Uhrzeit</b> Donnerstag, 22.10.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Freitag, 23.10.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>
<p><b>16.-17.11.2026</b> Berlin <b>Veranstaltungsort</b> Sly Hotel Berlin</p>	<p><b>03.-04.12.2026</b> Stuttgart <b>Veranstaltungsort</b> Holiday Inn</p>	<p><b>18.-19.02.2027</b> Köln <b>Veranstaltungsort</b> Premier Inn Köln Mediapark</p>

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 16.11.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Dienstag, 17.11.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**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

**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

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 03.12.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 04.12.2026  
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

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 18.02.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 19.02.2027  
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

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/35342](http://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](http://www.haufe-akademie.de/35342)

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)

# 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

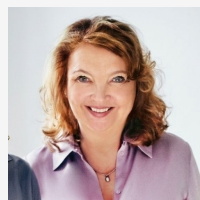


### Ute Höfer

Das Leben ist, wie es ist – nicht immer ideal. Entscheidend ist: Was mache ich daraus?

Mit den eigenen Fähigkeiten und Potenzialen neue Wege zu entdecken, braucht Mut, Sicherheit und Leichtigkeit. Genau diesen Raum biete ich in meinen Trainings.

Ich bin Ute Höfer (Dipl.-Päd.) und bringe neben einer fundierten Ausbildung umfangreiche Zusatzqualifikationen, über 30 Jahre



### 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

Erfahrung und Begeisterung für Trainings- und Coachingprozesse mit. Im Fokus steht bei mir immer die individuelle Persönlichkeit. Es gibt keine Patentrezepte – aber pragmatische Tools, wirksame Strategien und praxiserprobte Impulse, die authentisches Wachstum fördern.

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 Wohrab**

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><b>08.-09.09.2026</b> Live-Online <b>Durchführung</b> zoom</p> <p><b>Modulzeiten</b> Dienstag, 08.09.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Mittwoch, 09.09.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p><b>08.-09.12.2026</b> Live-Online <b>Durchführung</b> zoom</p> <p><b>Modulzeiten</b> Dienstag, 08.12.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Mittwoch, 09.12.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>	<p><b>16.-17.03.2027</b> Live-Online <b>Durchführung</b> zoom</p> <p><b>Modulzeiten</b> Dienstag, 16.03.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr Mittwoch, 17.03.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr</p>
<p><b>10.-11.05.2027</b> Live-Online</p>	<p><b>26.-27.08.2027</b> Live-Online</p>	

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Montag, 10.05.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Dienstag, 11.05.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Donnerstag, 26.08.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 27.08.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/35230](http://www.haufe-akademie.de/35230)

**Teilnahmegebühr**

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

**Deine Anmeldemöglichkeiten**

Online: [www.haufe-akademie.de/35342](http://www.haufe-akademie.de/35342)

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).