Gesund Streiten: Konflikte erkennen, entschärfen und lösen

Konfliktkompetenz stärken mit den „8 goldenen Streitregeln“

Streit und Konflikte gehören zum Alltag. Doch wie kannst du Streit konstruktiv führen, ohne Beziehungen zu belasten? In diesem zweitägigen Workshop erfährst du, wie Konflikte entstehen, wie du sie früh erkennst und klar, empathisch sowie tolerant gegenüber Mehrdeutigkeiten lösen kannst. Die „8 Rules to a Healthy Fight“ bieten dir praktische Werkzeuge für einen gesunden Umgang mit Streit. Du analysierst eigene Verhaltensmuster, übst deeskalierende Kommunikation und entwickelst deine persönliche Streitkultur. So gehst du entspannter, souveräner und effektiver mit Spannungen und Meinungsverschiedenheiten um.

Inhalte

Konflikttheoretische Grundlagen: Eskalation, Wahrnehmung, Dynamiken
- Ursachen und Eskalationsmuster von Konflikten erkennen und verstehen.
- Destruktive Dynamiken frühzeitig durchbrechen.
- Mechanismen der Wahrnehmungsverzerrung reflektieren und nutzen.
- Konstruktive Lösungswege eröffnen.

Kommunikation in Konflikten
- Kommunikationsprozesse auf ihre Wirkung in Konflikten analysieren und bewusst einsetzen.
- Missverständnisse durch klare Botschaftsinterpretation und aktive Perspektivenklärung reduzieren.

Ambiguitätstoleranz: Psychologische Basis und praktische Umsetzung
- Fähigkeit steigern, Mehrdeutigkeiten und unterschiedliche Sichtweisen auszuhalten, ohne sofort zu bewerten.
- Praktische Übungen und Methoden einüben, um Unsicherheit konstruktiv zu nutzen.

Werkzeuge für gesunden Streit - „8 goldene Streitregeln“
- Zentrale Streitregeln systematisch anwenden, um Eskalationen zu vermeiden.
- Diese Regeln in typischen Konfliktgesprächen üben und in den Alltag übertragen.

Selbstregulation, Perspektivübernahme und Metakommunikation
- Eigene emotionale Reaktionen erkennen und steuern, um handlungsfähig zu bleiben.
- Metakommunikation gezielt einsetzen, um Beziehungsebenen zu klären und Missverständnisse zu reduzieren.

Entwicklung einer persönlichen Streitkultur
- Eigene Konfliktmuster und -stile reflektieren.
- Persönliche Handlungsspielräume erweitern.
- Verantwortungsvolle Auseinandersetzung mit Konflikten aktiv einüben.
- Die eigene Streitkultur stärken.

Systemische Sicht auf Konflikte in Beziehung, Teams und Organisationen
- Konflikte als Ausdruck systemischer Wechselwirkungen erkennen und nicht als individuelles Versagen bewerten.
- Systemische Denk- und Beobachtungsmuster anwenden.
- Nachhaltige und teamorientierte Lösungsstrategien entwickeln.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du verstehst die psychologischen und kommunikationstheoretischen Grundlagen von Konflikten.
- Du lernst, sachliche Meinungsverschiedenheiten von echten Konflikten zu unterscheiden.

- Du stärkst deine Fähigkeit zur Ambiguitätstoleranz – die Kunst, Mehrdeutigkeit und Spannungen auszuhalten.
- Du übst praxisnah, Konflikte früh zu erkennen, zu entschärfen und konstruktiv zu lösen.
- Du entwickelst deine persönliche Streitkultur und gewinnst mehr Klarheit, Souveränität und Beziehungskompetenz im Umgang mit schwierigen Situationen.

Methoden

Impulsvorträge und theoretische Kurzinputs, Fallanalysen, Selbstreflexion und kollegialer Austausch, Gruppenarbeit, Rollenspiele, systemische Visualisierungen, Planspiel, Achtsamkeits- und Perspektivübungen zur Förderung von Ambiguitätstoleranz, Feedback- und Transfergespräche.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, Projektleitende, Teammitglieder und Personen in beratenden oder Rollen, die ihre Konflikt- und Kommunikationskompetenz vertiefen und ihre persönliche Streitkultur weiterentwickeln möchten.

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:in



Michel Boven
Ich bin Michel Boven, Familienvater aus Tübingen, zertifizierter Mediator, Mediator BAFM , Mediator BM , Rechtsanwalt und Schlichter.

Neben dem Jurastudium hat mich der zwischenmenschliche Beziehungsbereich als Komponente eines Konfliktes stets gereizt. Diesem Interesse bin ich sodann in der Ausbildung zum zertifizierten Mediator am Heidelberger Institut und der Universität Heidelberg sowie der Ausbildung zum Schlichter an der Uracher Akademie nachgegangen.

Den Schwerpunkt der Tätigkeit stellt dabei die konsensuale, einvernehmliche Konfliktlösung unter

Berücksichtigung juristischer und psycho-emotionaler Belange dar.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
max. 12 Teilnehmer:innen

Termine & Orte

12.-13.04.2027
München
Veranstaltungsort
Adina Apartment Hotel München

Tage & Uhrzeit
Montag, 12.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 13.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

15.-16.09.2027
Köln
Veranstaltungsort
Essential by Dorint Köln-Junkersdorf

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 15.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 16.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42717

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/42717
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.