

Achtsame Kommunikation – Mit Klarheit, Empathie und Wirkung

Praxistraining für achtsames Kommunizieren auf Augenhöhe, verbindende Dialoge und konstruktive Gespräche

Wie fühlt es sich an, wenn Gespräche wirklich gelingen – beruflich wie privat? In diesem Training erlebst du achtsame Kommunikation nicht nur als Konzept, sondern als gelebte Haltung. Du reflektierst deine Kommunikations- und Verhaltensmuster, stärkst deine Selbstwahrnehmung und entwickelst konkrete Fähigkeiten für einen konstruktiven, wertschätzenden Austausch – mit dir selbst und anderen.

Inhalte

Achtsame Kommunikation mit mir selbst

- Warum achtsame Kommunikation mit sich selbst die Grundlage für alles andere ist.
- Der Einfluss von Fokus, Glaubenssätzen und innerer Haltung auf das eigene Verhalten.
- Weg von Schuld, Opferhaltung und Verantwortungsabgabe – hin zur Selbstverantwortung.
- Die 4 Beziehungsebenen nach Eric Berne: dominieren – anpassen – vermeiden – verhandeln.

Achtsam kommunizieren heißt verbindend kommunizieren

- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.
- Beobachtung vs. Bewertung.
- Gefühle vs. Gedanken.
- Bedürfnisse vs. Strategien.
- Bitten vs. Forderung.
- Verstehen vs. Einverständnis.

Chancen und Risiken achtsamer Kommunikation

- Bewusstsein für eigene Sprachmuster entwickeln und deren Wirkung auf andere.
- Opfer-, Schuld- und Mangelsprache erkennen und selbstwirksam in Erfolgs- Verantwortungssprache wandeln.
- Von „Ich muss“ zu „Ich entscheide mich“ – Selbstverantwortung im Alltag verankern.

Achtsame Kommunikation mit anderen

- Die vier Aspekte: Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte/Danke.
- Eigene und fremde Strategien zur Bedürfniserfüllung erkennen und respektieren.

Achtsame Kommunikation leben und erleben

- Verbale und nonverbale Kommunikation erkennen und anwenden einsetzen.
- Innere Haltung als Fundament integrieren: Win/Win in der Praxis (4 Quadranten nach Eric Berne).
- Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen erkennen.
- Empathie vs. Mitleid – wie echtes Mitgefühl Verbindung schafft.
- Empathische, wertschätzende Rückmeldungen strukturiert geben und offen empfangen.

Fallarbeit

- Bearbeitung eigener Praxissituationen und Herausforderungen in der Gruppe.
- Strategien für Momente, in denen Kommunikation misslingt.

Konkrete Empfehlungen und verbindliche Vereinbarungen für die Individual-Coachings

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du entwickelst ein Bewusstsein für deine eigenen Kommunikationsmuster und veränderst sie gezielt – für mehr Klarheit und Wirkung im Alltag.
- Es gelingt dir, Gefühle und Bedürfnisse – deine eigenen und die deines Gegenübers – wahrzunehmen und in konstruktive Gespräche zu übersetzen.
- Durch ein fundiertes Grundlagenverständnis der Gewaltfreien Kommunikation wendest du das Gelernte bereits im Seminar auf deine eigene Praxissituation an.
- Du kannst Verantwortung für deine eigene Kommunikation übernehmen und löst dich bewusst von Schuld-, Opfer- und Mangelsprache.
- Du kannst herausfordernde Situationen im anschließenden Individual-Coaching 1 zu 1 mit dem/der Trainer:in besprechen.

Methoden

Das Training lebt von einer ausgewogenen Mischung aus Expert:innen-Input, interaktiven Gesprächs- und Verhaltensübungen, Einzel- und Gruppenarbeiten, praxisnahen Rollenspielen und der individuellen Reflexion und Feedback. Zusätzlich wird an eigenen Fallbeispielen gearbeitet.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle, die ihre Kommunikation im Berufsalltag bewusster gestalten, Konflikte konstruktiv lösen sowohl ihre Selbstwahrnehmung als auch ihre Wirkung auf andere nachhaltig stärken 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 Karrierenetzen wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

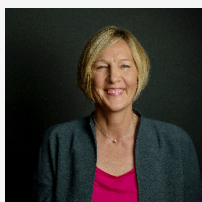
Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

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



Trainer:in



Verena Karoline Fleischmann

"Wessen wir am meisten im Leben bedürfen, ist jemand, der uns dabei begleitet, das zu tun, wozu wir fähig sind." (Ralph Waldo Emerson)

Es sind stets die Menschen in Unternehmen, die zum Erfolg beitragen - oder eben nicht.

Mit einer inneren Haltung von „ich bin ok/du bist ok“, einer kooperativen und konstruktiven Kommunikation, bringen Menschen sich selbst und das

Unternehmen in die Zukunftsfähigkeit.

Ich definiere nicht Ihr persönliches Ziel, sondern sehe meine Herzens-Aufgabe darin, dass Sie Ihren persönlichen Weg gangbar machen können.

Meine Kern-Werte und Motivator:
Vertrauen, Integrität, Verantwortung,
Lebensfreude

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage + 1 Std. Coaching
max. 12 Teilnehmer:innen

Termine & Orte

24.-25.11.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort

Holiday Inn

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 24.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 25.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

10.-11.02.2027

Frankfurt a. M./Oberursel

Veranstaltungsort

elaya hotel frankfurt oberursel

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 10.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 11.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

17.-18.06.2027

Berlin

Veranstaltungsort

Hollywood Media Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 17.06.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 18.06.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

20.-21.09.2027

Köln

Veranstaltungsort

Novotel Köln City

Tage & Uhrzeit

Montag, 20.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 21.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42931

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/42931

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