

# Gleich platz' ich! Konstruktive Kommunikation unter Druck (Präsenz)

## Kommunikationsstrategien für stressige Situationen und den Umgang mit Konflikten

In stressigen Momenten ruhig bleiben? Das geht! Lerne, in schwierigen Situationen klar, konstruktiv und lösungsorientiert zu kommunizieren. In diesem Training übst du in herausfordernden Situationen im Job, authentisch aufzutreten, deine Ziele im Blick zu behalten und gleichzeitig respektvolle Beziehungen zu pflegen. So meisterst du auch heikle Gespräche im Arbeitsalltag souverän.

### Inhalte

#### Denken und Verhalten besser verstehen

- Den Grund hinter Empörung erkennen und verständlich formulieren.
- Feindbilder auflösen und innere Deeskalation fördern.
- Kulturelle Hürden im internationalen Business meistern.

#### Umgang mit starken Gefühlen

- Gefühle und ihre Auslöser unterscheiden.
- Wut und Ärger reflektieren und produktiv nutzen.
- Gefühle klar und ohne Opferhaltung benennen.
- Konstruktiver Umgang mit starken Emotionen.
- Klarheit und Aufrichtigkeit herstellen – ohne zu verletzen.

#### Umgang mit ablehnendem Verhalten

- Ablehnung akzeptieren und eigene Anliegen bewahren.
- Respektvoll miteinander kommunizieren.
- Kritik und Vorwürfe nicht persönlich nehmen.
- Widerstand und störendes Verhalten besser verstehen.

#### Eigene Lösungsstrategien entwickeln

- Lösungen statt Schuldzuweisungen suchen.
- Lösungen, die das eigene Anliegen beinhalten und die Beziehung erhalten.
- Kommunikationsblockaden abbauen und Kooperation stärken.
- Klare Bitten formulieren, ohne zu manipulieren oder zu erpressen.
- Auf den anderen empathisch eingehen – ohne die eigenen Anliegen aufzugeben.
- Den eigenen Anteil am Konflikt erkennen, benennen und gezielt verändern

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Du lernst, in belastenden Situationen emotionale Stabilität zu bewahren.
- Du entwickelst Methoden für den Umgang mit starken Gefühlen wie Ohnmacht und Wut.
- Du lernst Strategien, um Stress durch klare Abgrenzung zu minimieren.
- Du nimmst Grenzen bewusst wahr und förderst gegenseitigen Respekt.
- Du verstehst Erkenntnisse aus der Hirnforschung und setzt sie praktisch um.

### Methoden

Wir vermitteln dir die Haltung, die Methode und die wichtigsten Schlüssel anhand deiner eigenen konkreten Beispiele. Um erfahrungsorientiert und praxisnah zu lernen, wechseln sich Austausch im Plenum ab mit Übungen in Kleingruppen-, Partner- oder Einzelarbeit. Viele Rollenspiele mit Situationen aus deinem eigenen Alltag unterstützen dich bei der Transfersicherung.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die sich und andere besser verstehen und auch in emotional geladenen Situationen konstruktiv kommunizieren 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:innen



### Esther Basu

Konflikte zu lösen und aus Krisen Chancen zu machen ist meine Leidenschaft. Schon als Kind war ich mit Streit und schwierigen Entscheidungen konfrontiert – mit zehn Jahren stand ich in einem Sorgerechtsstreit vor Gericht. Diese Erfahrung hat meinen Weg geprägt: von der Juristin zur Trainerin, Mediatorin und Coach für konstruktive Kommunikation. Ich liebe es, Menschen dabei zu helfen, ihre Stärke wieder zu spüren und auf sich selbst zu vertrauen. Sie dabei zu unterstützen, ihre Beziehungen bewusst und mit Mitgefühl zu gestalten und dabei (wieder) an das Gute im Menschen zu glauben – auch dann, wenn es gerade nicht sichtbar ist.

### Gerd Bauer

Ich bin Gerd Bauer und begleite Menschen und Unternehmen seit über 25 Jahren in den Bereichen Führung und Kommunikation.



### Andreas Basu

Hallo, ich bin zertifizierter Konfliktmanagement-Trainer, Bestseller-Autor und Unternehmer. 30 Jahre Führungserfahrung und das Lernen von den Besten machten mich zum internationalen Experten für nachhaltige Konfliktklärung. Heute begleite ich Konflikte in Unternehmen um Lösungen zu finden, die alle Seiten zufriedenstellen und wieder Perspektive bieten.

Ich unterstütze TOP-Projektleiter:innen und Führungskräfte bis zur Vorstandsebene ihr nächstes Level zu meistern.

### Tobias Pörsel

Derzeit keine Vita verfügbar



Zuhören, Verstehen und erst dann Rückmeldung geben ist mir eine Herzensangelegenheit.

Dreh- und Angelpunkt meines Denkens und Handelns ist der Mensch. Ich bin davon überzeugt, dass alle Menschen den Wunsch haben, gemäß ihren Talenten zu leben und ihr Potential zu entfalten. Und ich bin davon überzeugt, dass eine hohe Wertschöpfung stets die Folge hoher Wertschätzung dieser Talente und Potentiale ist.



## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

3 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

**20.-22.07.2026**

Mannheim

**Veranstaltungsort**

Best Western Plus Delta Park  
Mannheim

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 20.07.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 21.07.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 22.07.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**17.-19.08.2026**

Köln

**Veranstaltungsort**

Premier Inn Köln Mediapark

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 17.08.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 18.08.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 19.08.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**09.-11.09.2026**

München

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn Unterhaching

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 09.09.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Donnerstag, 10.09.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 11.09.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**14.-16.10.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Mercure Hotel Hamburg City

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 14.10.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Donnerstag, 15.10.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 16.10.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**28.-30.10.2026**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Parkhotel Messe-Airport

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 28.10.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Donnerstag, 29.10.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 30.10.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**11.-13.11.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Hotel Berlin Potsdamer Platz by  
Leonardo

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 11.11.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Donnerstag, 12.11.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 13.11.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**23.-25.11.2026**

**08.-10.12.2026**

**18.-20.01.2027**

Düsseldorf  
**Veranstaltungsort**  
Novotel City West

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 23.11.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 24.11.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 25.11.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**22.-24.02.2027**

München/Feldkirchen  
**Veranstaltungsort**  
Hotel Bauer Feldkirchen

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 22.02.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 23.02.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 24.02.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**24.-26.05.2027**

Berlin  
**Veranstaltungsort**  
Hotel am Borsigturm

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 24.05.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 25.05.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 26.05.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**06.-08.09.2027**

München  
**Veranstaltungsort**  
Holiday Inn Unterhaching

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 06.09.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 07.09.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 08.09.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Köln  
**Veranstaltungsort**  
Essential by Dorint Köln-Junkersdorf

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 08.12.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 09.12.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Donnerstag, 10.12.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**08.-10.03.2027**

Hamburg  
**Veranstaltungsort**  
Scotty Hotel Hamburg

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 08.03.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 09.03.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 10.03.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**14.-16.06.2027**

Stuttgart/Sindelfingen  
**Veranstaltungsort**  
Stuttgart Marriott Hotel Sindelfingen

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 14.06.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 15.06.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 16.06.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Frankfurt a. M./Offenbach  
**Veranstaltungsort**  
Best Western Macrander Hotel  
Kaiserlei

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 18.01.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 19.01.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 20.01.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**20.-22.04.2027**

Köln  
**Veranstaltungsort**  
Premier Inn Köln Mediapark

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 20.04.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 21.04.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Donnerstag, 22.04.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**19.-21.07.2027**

Hamburg  
**Veranstaltungsort**  
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 19.07.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 20.07.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 21.07.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/5369](http://www.haufe-akademie.de/5369)

€ 1.840,- zzgl. MwSt.

€ 2.189,60 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.

inkl. Taschenguide "Gewaltfreie Kommunikation".

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/5369](http://www.haufe-akademie.de/5369)

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).

# Gleich platz' ich! Konstruktive Kommunikation unter Druck (Live-Online)

## Kommunikationsstrategien für stressige Situationen und den Umgang mit Konflikten

In stressigen Momenten ruhig bleiben? Das geht! Lerne, in schwierigen Situationen klar, konstruktiv und lösungsorientiert zu kommunizieren. In diesem Training übst du in herausfordernden Situationen im Job, authentisch aufzutreten, deine Ziele im Blick zu behalten und gleichzeitig respektvolle Beziehungen zu pflegen. So meisterst du auch heikle Gespräche im Arbeitsalltag souverän.

### Inhalte

#### Denken und Verhalten besser verstehen

- Den Grund hinter Empörung erkennen und verständlich formulieren.
- Feindbilder auflösen und innere Deeskalation fördern.
- Kulturelle Hürden im internationalen Business meistern.

#### Umgang mit starken Gefühlen

- Gefühle und ihre Auslöser unterscheiden.
- Wut und Ärger reflektieren und produktiv nutzen.
- Gefühle klar und ohne Opferhaltung benennen.
- Konstruktiver Umgang mit starken Emotionen.
- Klarheit und Aufrichtigkeit herstellen – ohne zu verletzen.

#### Umgang mit ablehnendem Verhalten

- Ablehnung akzeptieren und eigene Anliegen bewahren.
- Respektvoll miteinander kommunizieren.
- Kritik und Vorwürfe nicht persönlich nehmen.
- Widerstand und störendes Verhalten besser verstehen.

#### Eigene Lösungsstrategien entwickeln

- Lösungen statt Schuldzuweisungen suchen.
- Lösungen, die das eigene Anliegen beinhalten und die Beziehung erhalten.
- Kommunikationsblockaden abbauen und Kooperation stärken.
- Klare Bitten formulieren, ohne zu manipulieren oder zu erpressen.
- Auf den anderen empathisch eingehen – ohne die eigenen Anliegen aufzugeben.
- Den eigenen Anteil am Konflikt erkennen, benennen und gezielt verändern.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Du lernst, in belastenden Situationen emotionale Stabilität zu bewahren.
- Du entwickelst Methoden für den Umgang mit starken Gefühlen wie Ohnmacht und Wut.
- Du lernst Strategien, um Stress durch klare Abgrenzung zu minimieren.
- Du nimmst Grenzen bewusst wahr und förderst gegenseitigen Respekt.
- Du verstehst Erkenntnisse aus der Hirnforschung und setzt sie praktisch um.

## Methoden

Wir vermitteln dir die Haltung, die Methode und die wichtigsten Schlüssel anhand deiner eigenen konkreten Beispiele. Um erfahrungsorientiert und praxisnah zu lernen, wechseln sich Austausch im Plenum ab mit Übungen in Kleingruppen-, Partner- oder Einzelarbeit. Viele Rollenspiele mit Situationen aus deinem eigenen Alltag unterstützen dich bei der Transfersicherung.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die sich und andere besser verstehen und auch in emotional geladenen Situationen konstruktiv kommunizieren 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:innen



### Andreas Basu

Hallo, ich bin zertifizierter Konfliktmanagement-Trainer, Bestseller-Autor und Unternehmer. 30 Jahre Führungserfahrung und das Lernen von den Besten machten mich zum internationalen Experten für nachhaltige Konfliktklärung. Heute begleite ich Konflikte in Unternehmen um Lösungen zu finden, die alle Seiten zufriedenstellen und wieder Perspektive bieten.

Ich unterstütze TOP-Projektleiter:innen und Führungskräfte bis zur Vorstandsebene ihr nächstes Level zu meistern.

### Gerd Bauer

Ich bin Gerd Bauer und begleite Menschen und Unternehmen seit über



### Esther Basu

Konflikte zu lösen und aus Krisen Chancen zu machen ist meine Leidenschaft. Schon als Kind war ich mit Streit und schwierigen Entscheidungen konfrontiert – mit zehn Jahren stand ich in einem Sorgerechtsstreit vor Gericht. Diese Erfahrung hat meinen Weg geprägt: von der Juristin zur Trainerin, Mediatorin und Coach für konstruktive Kommunikation. Ich liebe es, Menschen dabei zu helfen, ihre Stärke wieder zu spüren und auf sich selbst zu vertrauen. Sie dabei zu unterstützen, ihre Beziehungen bewusst und mit Mitgefühl zu gestalten und dabei (wieder) an das Gute im Menschen zu glauben – auch dann, wenn es gerade nicht sichtbar ist.



25 Jahren in den Bereichen Führung und Kommunikation.

Zuhören, Verstehen und erst dann Rückmeldung geben ist mir eine Herzensangelegenheit.

Dreh- und Angelpunkt meines Denkens und Handelns ist der Mensch. Ich bin davon überzeugt, dass alle Menschen den Wunsch haben, gemäß ihren Talenten zu leben und ihr Potential zu entfalten. Und ich bin davon überzeugt, dass eine hohe Wertschöpfung stets die Folge hoher Wertschätzung dieser Talente und Potentiale ist.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

3 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

#### 30.09.-02.10.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Mittwoch, 30.09.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Donnerstag, 01.10.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 02.10.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 22.-24.02.2027

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Montag, 22.02.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 23.02.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Mittwoch, 24.02.2027

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 03.-05.05.2027

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Montag, 03.05.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 04.05.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Mittwoch, 05.05.2027

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 16.-18.08.2027

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Montag, 16.08.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 17.08.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Mittwoch, 18.08.2027

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/32102](http://www.haufe-akademie.de/32102)

## Teilnahmegebühr

€ 1.840,- zzgl. MwSt.

€ 2.189,60 inkl. MwSt.

inkl. Taschenguide "Gewaltfreie Kommunikation".

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/5369](http://www.haufe-akademie.de/5369)

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)