

# Sich durchsetzen (Präsenz)

## Das Seminar für mehr Durchsetzungsvermögen und eine starke Persönlichkeit

Ob traditionelle Arbeitswelt oder New Work: Wenn du eigene Ideen und Interessen im Berufsleben realisieren willst, brauchst du Durchsetzungskraft. Du steigerst deine Chancen, wenn du dich klar und deutlich positionierst, ohne Beziehungen und Zusammenarbeit nachhaltig zu belasten. Das erreichst du, indem du eine konstruktive Einstellung zu dir selbst und anderen entwickelst, klare Ziele vor Augen hast und kraftvolle Kommunikationsstrategien kannst. Erst dann können deine Potenziale und fachlichen Qualitäten, deine Vorschläge und Forderungen von anderen richtig wahrgenommen und anerkannt werden.

### Inhalte

#### Durchsetzungsfähigkeit – was ist das?

- Entscheidende Faktoren persönlicher Durchsetzungsfähigkeit.

#### Erfolgsfaktor 1: Die eigene Persönlichkeit stärken

- "Ich bin wichtig, aber auch wichtig genug?"
- Selbstbild und Selbstachtung als Schlüssel zum Erfolg.
- Ursachen für eigene Bremsen und Blockaden.
- Die innere Kritik zähmen.
- Sich durchsetzen, ohne zu kämpfen.
- Sich selbst und andere respektieren.
- Statt „Darf ich? Kann ich? Soll ich?“: Sich selbst ernst nehmen.

#### Erfolgsfaktor 2: Souverän den eigenen Weg gehen

- Welche Bedeutung gibst du deinen Wünschen und Bedürfnissen?
- Eigene Kompetenzen zum Durchsetzen bewusst machen, Lernfelder erkennen.
- Motivation durch die richtigen Ziele.
- Harmoniefallen erkennen und Grenzen setzen.
- Warum sich "Nein" sagen lohnt.

#### Erfolgsfaktor 3: Sich in der Kommunikation behaupten

- Souverän kommunizieren.
- Die eigene Einstellung stellt die Weichen.
- Das Überzeugungsgespräch: Wie man andere ins Boot holt.
- Das Durchsetzungsgespräch: So beziehst du Position.
- Kritik selbstbewusst annehmen und konstruktiv nutzen.
- "Wie sag ich's ...?": Kritik üben, ohne zu verletzen.
- Selbstsichere Körpersprache.

Top-Training: Über 3.800  
Teilnehmende!

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Du lernst, worauf es ankommt, um sich im beruflichen Kontext souverän durchzusetzen. Dazu setzt du dich ganzheitlich und individuell mit deinem Denken, Fühlen und Verhalten auseinander.
- Du lernst, die eigenen Bedürfnisse und Interessen klar zu identifizieren und daraus motivierende Ziele und klare Handlungsstrategien abzuleiten.
- Du erfährst, welche Hemmnisse du dir selbst in den Weg legst und wie du diese überwinden kannst.

- Du lernst, realistisch mit eigenen Unzulänglichkeiten umzugehen.
- Unterstütze deine Selbstsicherheit und Souveränität und behalte dabei eine konstruktive Einstellung im Umgang mit anderen.

## Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussion, Übungen, Fallarbeit und Feedback. Die Teilnehmenden arbeiten an eigenen Beispielen und Situationen.

## Teilnehmer:innenkreis

Dieses Grundlagentraining richtet sich an Teilnehmende, die an sich persönlich arbeiten wollen und ihre Interessen mit mehr Gelassenheit, Konzentration und Souveränität durchsetzen wollen, ohne die Qualität der sozialen Beziehungen zu beeinträchtigen.

## 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



### Susanne Döltz

Mein Lebensweg: Punkerin, Diplom-Pädagogin, Modedesignerin, Trainerin, Coach. Alle Umwege und Schwierigkeiten haben mich als Persönlichkeit weitergebracht. So entstand der Wunsch, andere in ihrer Entwicklung zu begleiten. Seit 30 Jahren arbeite ich mit Fach- und Führungskräften und erlebe regelmäßig, wie viel sich verändert, wenn Klarheit entsteht - im Denken, Fühlen und Handeln. Wenn Menschen Zugang zu ihren Ressourcen bekommen, wachsen Sicherheit, Mut und neue Optionen. In meiner Arbeit verbinde ich fundiertes Wissen mit Praxisnähe, Leichtigkeit, Humor und vertrauensvoller Atmosphäre. Meine



### Jacqueline Savli

Ich begleite Menschen durch komplexe Situationen und schaffe Klarheit, wenn Orientierung fehlt. Als Trainerin arbeite ich strukturiert, praxisnah und im Dialog. Im Coaching bin ich präsent, präzise und auf Augenhöhe. Ich erfasse Zusammenhänge schnell, spreche aus, was unausgesprochen wirkt, und bringe Verantwortung in Bewegung, ohne Belehrung und ohne Druck. Mich motiviert der Moment, in dem Selbstführung klarer wird, Kommunikation ehrlicher und die Entscheidungen tragfähig. Veränderung verstehe ich als menschlichen Prozess, die Haltung, Sprache und Verbindlichkeit braucht.

Mission: Entwicklung, die im Leben  
spürbar wird.

Ich habe selbst Veränderungen erlebt,  
privat & beruflich!

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

**18.-19.05.2026**

Düsseldorf/Hilden

**Veranstaltungsort**

Sure Hotel by Best Western Hilden

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 18.05.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 19.05.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**11.-12.06.2026**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Arcotel Camino

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 11.06.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 12.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**18.-19.06.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

RIU Plaza

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 18.06.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 19.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**13.-14.07.2026**

Mannheim

**Veranstaltungsort**

Dorint Kongresshotel

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 13.07.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 14.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**27.-28.07.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Novotel Hamburg Alster

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 27.07.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 28.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**10.-11.08.2026**

Köln

**Veranstaltungsort**

Mercure Hotel Köln West

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 10.08.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 11.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**03.-04.09.2026**

München/Eching

**Veranstaltungsort**

Olymp Munich

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 03.09.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 04.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**28.-29.09.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Classik Hotel Alexander Plaza Berlin

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 28.09.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 29.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**15.-16.10.2026**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Parkhotel Messe-Airport

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 15.10.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 16.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**19.-20.10.2026**

Frankfurt a. M./Sulzbach (Taunus)

**Veranstaltungsort**

Dorint Main Taunus Zentrum

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 19.10.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

**05.-06.11.2026**

Köln

**Veranstaltungsort**

Mercure Hotel Köln West

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 05.11.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

**09.-10.11.2026**

München

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn Unterhaching

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 09.11.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 20.10.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**30.11.-01.12.2026**

Frankfurt a. M./Kelsterbach

**Veranstaltungsort**

Vienna House Easy Frankfurt Airport

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 30.11.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 01.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**10.-11.12.2026**

Düsseldorf/Hilden

**Veranstaltungsort**

Sure Hotel by Best Western Hilden

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 10.12.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 11.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**15.-16.03.2027**

Berlin

**Veranstaltungsort**

relexa Hotel Stuttgarter Hof

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 15.03.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 16.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 06.11.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**30.11.-01.12.2026**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 30.11.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 01.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**15.-16.02.2027**

München

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn Unterhaching

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 15.02.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 16.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 10.11.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**03.-04.12.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Adina Hotel Berlin Checkpoint

Charlie

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 03.12.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 04.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**04.-05.03.2027**

Frankfurt a. M./Offenbach

**Veranstaltungsort**

Best Western Macrander Hotel

Kaiserlei

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 04.03.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 05.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/8874](http://www.haufe-akademie.de/8874)**

### 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/8874](http://www.haufe-akademie.de/8874)

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)

# Sich durchsetzen (Live-Online)

## Das Seminar für mehr Durchsetzungsvermögen und eine starke Persönlichkeit

Ob traditionelle Arbeitswelt oder New Work: Wenn du deine Ideen und Interessen im Berufsleben realisieren willst, brauchst du Durchsetzungskraft. Steigere deine Chancen, wenn du dich klar und deutlich positionierst, ohne Beziehungen und Zusammenarbeit nachhaltig zu belasten. Das erreichst du, indem du eine konstruktive Einstellung zu dir selbst und anderen entwickelst, klare Ziele vor Augen hast und kraftvolle Kommunikationsstrategien nutzt. Erst dann können deine Potenziale und fachlichen Qualitäten, deine Vorschläge und Forderungen von anderen richtig wahrgenommen und anerkannt werden.

### Inhalte

#### Durchsetzungsfähigkeit - was ist das?

- Entscheidende Faktoren persönlicher Durchsetzungsfähigkeit.

#### Erfolgsfaktor 1: Die eigene Persönlichkeit stärken

- "Ich bin wichtig, aber auch wichtig genug?"
- Selbstbild und Selbstachtung als Schlüssel zum Erfolg.
- Ursachen für eigene Bremsen und Blockaden.
- Wie du innere Kritiker zähmen kannst.
- Dich durchsetzen, ohne zu kämpfen.
- Dich selbst und andere respektieren.
- Statt „Darf ich? Kann ich? Soll ich?“: Dich selbst ernst nehmen.

#### Erfolgsfaktor 2: Souverän den eigenen Weg gehen

- Welche Bedeutung gibst du den eigenen Wünschen und Bedürfnissen?
- Eigene Kompetenzen zum Durchsetzen bewusst machen, Lernfelder erkennen.
- Motivation durch die richtigen Ziele.
- Harmoniefallen erkennen und Grenzen setzen.
- Warum sich "Nein" sagen lohnt.

#### Erfolgsfaktor 3: Sich in der Kommunikation behaupten

- Souverän kommunizieren.
- Die eigene Einstellung stellt die Weichen.
- Das Überzeugungsgespräch: Wie du andere ins Boot holst.
- Das Durchsetzungsgespräch: So beziehst du Position.
- Kritik selbstbewusst annehmen und konstruktiv nutzen.
- "Wie sag ich's ...?": Kritik üben, ohne zu verletzen.
- Selbstsichere Körpersprache.

Top-Training: Über 3.700  
Teilnehmende!

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Du lernst, worauf es ankommt, um sich im beruflichen Kontext souverän durchzusetzen. Dazu setzt du dich ganzheitlich und individuell mit deinem Denken, Fühlen und Verhalten auseinander.
- Du lernst, eigenen Bedürfnisse und Interessen klar zu identifizieren und daraus motivierende Ziele und klare Handlungsstrategien abzuleiten.
- Du erfährst, welche Hemmnisse du dir selbst in den Weg legst und wie du diese überwinden kannst.

- Du erfährst, wie du realistisch mit eigenen Unzulänglichkeiten umgehen kannst.
- Unterstütze deine Selbstsicherheit und Souveränität und behalte dabei eine konstruktive Einstellung im Umgang mit anderen.

## Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussion, Übungen, Fallarbeit, Feedback. Die Teilnehmer:innen arbeiten an eigenen Beispielen und Situationen.

## Teilnehmer:innenkreis

Dieses Grundlagentraining richtet sich an Teilnehmende, die an sich persönlich arbeiten wollen und ihre Interessen mit mehr Gelassenheit, Konzentration und Souveränität durchsetzen wollen, ohne die Qualität der sozialen Beziehungen zu beeinträchtigen.

## 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



### Susanne Dölz

Mein Lebensweg: Punkerin, Diplom-Pädagogin, Modedesignerin, Trainerin, Coach. Alle Umwege und Schwierigkeiten haben mich als Persönlichkeit weitergebracht. So entstand der Wunsch, andere in ihrer Entwicklung zu begleiten. Seit 30 Jahren arbeite ich mit Fach- und Führungskräften und erlebe regelmäßig, wie viel sich verändert, wenn Klarheit entsteht - im Denken, Fühlen und Handeln. Wenn Menschen Zugang zu ihren Ressourcen bekommen, wachsen Sicherheit, Mut und neue Optionen. In meiner Arbeit verbinde ich fundiertes Wissen mit Praxisnähe, Leichtigkeit, Humor und vertrauensvoller Atmosphäre. Meine



### Jacqueline Savli

Ich begleite Menschen durch komplexe Situationen und schaffe Klarheit, wenn Orientierung fehlt. Als Trainerin arbeite ich strukturiert, praxisnah und im Dialog. Im Coaching bin ich präsent, präzise und auf Augenhöhe. Ich erfasse Zusammenhänge schnell, spreche aus, was unausgesprochen wirkt, und bringe Verantwortung in Bewegung, ohne Belehrung und ohne Druck. Mich motiviert der Moment, in dem Selbstführung klarer wird, Kommunikation ehrlicher und die Entscheidungen tragfähig. Veränderung verstehe ich als menschlichen Prozess, die Haltung, Sprache und Verbindlichkeit braucht.

Mission: Entwicklung, die im Leben spürbar wird.

Ich habe selbst Veränderungen erlebt, privat & beruflich!

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

**27.-28.08.2026**

Live-Online  
**Durchführung**  
zoom

**Modulzeiten**

Donnerstag, 27.08.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 28.08.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**03.-04.12.2026**

Live-Online  
**Durchführung**  
zoom

**Modulzeiten**

Donnerstag, 03.12.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 04.12.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**01.-02.02.2027**

Live-Online  
**Durchführung**  
zoom

**Modulzeiten**

Montag, 01.02.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 02.02.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/32146](http://www.haufe-akademie.de/32146)

### Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.  
€ 1.892,10 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/8874](http://www.haufe-akademie.de/8874)  
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).