

SEMINARBESCHREIBUNG

Empathie trifft Schlagfertigkeit



Empathie trifft Schlagfertigkeit

Sie ärgern sich, in Gesprächen häufig „sprachmatt“ zu sein, fühlen sich durch eine Bemerkung gekränkt oder hilflos? Sie schrumpfen jedes Mal innerlich in Gruppendiskussionen? Sie möchten in Gesprächen emotional oben auf sein, anstatt sich nur laut zu streiten? Wäre es nicht wünschenswert, schlagfertig, selbstbewusst und kreativ ganz Sie selbst zu bleiben und in Gesprächen den Überblick zu behalten?

Der Ausbau von Schlagfertigkeit kann unseren Handlungsspielraum erheblich erweitern, um schwierige, unangenehme oder wichtige Gesprächssituationen erfolgreich zu meistern oder notfalls Grenzen zu setzen. Gleichzeitig soll die Beziehung zu unserem Gegenüber erhalten bleiben, getreu dem Motto: Kommunikation ohne Verlierer.

Das Besondere

Seitdem ich mich mit dem Thema Schlagfertigkeit beschäftige, habe ich folgende Beobachtung gemacht: Wir möchten gern auf unsachliche oder verletzende Bemerkungen souverän und gelassen reagieren und am besten sofort witzig und geistreich antworten. Doch wohin mit unseren Gefühlen? Wie komme ich überhaupt an meine Ressourcen heran, um in solchen Momenten schlagfertig, sprachfähig, selbstsicher, gelassen, kreativ oder empathisch reagieren zu können? Wie schaffe ich es, einen Streit zu vermeiden und die Beziehung zu meinem Gegenüber aufrecht zu erhalten, anstatt sie zu vergiften?

Mein Seminar geht weit über bloße verbale Selbstverteidigung, niveaulose Schlammschlachten oder auswendig gelernte Standardsprüche hinaus. Wir wollen nämlich nicht kämpfen, sondern emotional obenauf sein. Das „emotionale Notfallmanagement“ spielt in meinem Seminar stets eine tragende Rolle. Ebenso wichtig ist der Einsatz von Körpersprache, sogenannten Raumankern, Kraftplätzen sowie der Aufbau von Empathie für unseren Gesprächspartner. Dann erst können wir unser Repertoire an verbalen Wirkbeschleunigern auch wirklich abrufen, auf die wir so gern zurückgreifen möchten.

Zielgruppe

Menschen, die ihr Kommunikationsgeschick und ihre Selbstfürsorge im Umgang mit sich selbst und mit anderen im beruflichen, privaten oder familiären Kontext erweitern möchten. Dazu können beispielsweise Menschen zählen, die...

- zu positiven Gefühlen in Begegnungen gelangen wollen
- ihre Eleganz und Souveränität in Kontakten verbessern wollen
- Erfahrungen zum Thema haben und darauf aufbauen möchten
- in Gesprächen bewusst, ideenreich und ressourcenvoll agieren möchten
- bei wichtigen Fragen konsultiert oder Modelle für eine gelungene Kommunikation werden möchten

Inhalte

Selbstregulation und Auflösen von Blockaden

Angemessener Gedanken- und Gefühlsumgang; Blockaden verstehen; Hirn-Hemisphären stärken; Energien mobilisieren; Aufbau eines „mentalen Goretex“; emotionale Notfallversorgung; Umgang mit Fremd- und Selbstvorwürfen und innerem Schrumpfen

Körperhaltung

Schweigen dürfen; Körperhaltung und Bewegung einsetzen; Raum- und Körperanker nutzen; Kraft- und Kritikplätze einrichten; Widerstände und Bedürfnisse würdigen; die „Schusslinie“ verlassen

Verbale Schlagfertigkeit

Metakommunikation: „Wie reden wir miteinander?“; Gefühle benennen; Umgang mit Aber- und Nicht-Sätzen und typischen Killerphrasen, Vorwürfe in Wünsche verwandeln; verbale Wirkbeschleuniger; Umleitung; Reframing

Distanzierung und Abgrenzung

Umgang mit gravierenden Beleidigungen, Drohungen, starken Kränkungen oder übergriffigen Bemerkungen

Qualitätskriterien

- Sie sind flexibel einsetzbar - und funktionieren ganz ohne blöde Sprüche
- Sie sind frei von herabsetzenden, beleidigenden oder verletzenden Worten
- Sie sind einfach zu erlernen und zu behalten - und gleichzeitig wirksam
- Sie können Gefühle verändern - die der Anwender und unseres Gegenübers
- Sie wirken sich positiv auf Ihre Beziehungen zu anderen aus

Ihr Nutzen

- Erhöhung der Selbstwirksamkeit und Konfliktstabilität
- Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires anstatt innerlich zu schrumpfen
- Bei Bedarf Grenzen setzen und sich von einer Person distanzieren können
- Stärkung der inneren Balance, Empathie und Resilienz in Beziehungen
- Erlernen flexibler und kreativer Handlungsmöglichkeiten bei Kränkungen
- Verbesserung verbaler und nonverbaler Kommunikation und Schlagfertigkeit

Methoden

- Frischer, moderner und überzeugender Moderationsstil
- Kurze, komprimierte Lerneinheiten und abwechslungsreiche Kursgestaltung
- Besonders passgenaue Ausrichtung der Inhalte auf jeweilige Anforderungen
- Interaktive Teilnehmereinbindung, lebendige Diskussionen und viele Übungen
- Reale Praxisfälle, schwungvolle Rollenspiele und dynamische Gruppenprozesse

Leistungen

- Getränke und Snacks
- Teilnahme-Zertifikat
- Ausführliche Seminarunterlagen
- Persönliches Feedback und Kursbetreuung
- Foto-Dokumentation der Arbeitsergebnisse

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Veranstaltungen verstehen sich als Weiterbildungsmaßnahme. Sie sind kein Diagnoseverfahren, keine medizinische Therapie oder sonstige Heilkunde, behandeln keine Krankheiten und keine Krankheitssymptome. Die Veranstaltungen sind keine Therapie oder können eine solche ersetzen. Es werden keine Heilsversprechungen abgegeben und in den Teilnehmern/innen keine falschen Hoffnungen geweckt.

Mit der Anmeldung erklären Sie, selbstverantwortlich an der Fortbildung teilzunehmen und psychisch in der Lage für den Selbsterfahrungsanteil der Weiterbildung zu sein.

Mit Ihrer Anmeldung wird ein Platz fest für Sie reserviert. Sie erhalten vor Beginn der Veranstaltung eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Alle genannten Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer, sofern nichts anderes angegeben wird.

Bei Rücktritt nach der Anmeldung erhebe ich nach Eingang der schriftlichen Rücktrittserklärung folgendes Ausfallentgelt: bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% des Teilnahmeentgelts, danach: 75% des Teilnahme-Entgelts. Sollten Sie ohne vorherige Stornierung nicht zur Veranstaltung erscheinen, wird ein Ausfallentgelt i.H.v. 100% des Teilnahmeentgelts berechnet.

Es wird kein Ausfallentgelt erhoben, wenn Sie eine(n) Ersatzteilnehmer/in stellen, mit dem/der ein gültiger Vertrag über die Teilnahme geschlossen werden kann. Dasselbe gilt, wenn ein(e) Interessent/in aus der Warteliste nachrückt. Kursgebühren sind exklusive Unterkunft, Anreise und Verpflegung.

Der Veranstalter ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen - wie z.B. Erkrankung des Trainers, zu wenig Anmeldungen oder höhere Gewalt - abzusagen. In diesem Fall werden bereits bezahlte Teilnahmeentgelte in voller Höhe zurückerstattet. Ein Anspruch auf Durchführung besteht nicht. Der Veranstalter behält sich organisatorische Änderungen - wie z.B. Raumwechsel innerhalb eines zumutbaren Umkreises des ursprünglichen Veranstaltungsortes - vor.

Der Veranstalter bemüht sich, organisatorische Änderungen und Absagen rechtzeitig mitzuteilen. Weitere Ansprüche, insbesondere Schadenersatzansprüche, sind nicht möglich. Der Veranstalter haftet nicht für Personen- oder Sachschäden.

Trainings- oder sonstige Unterlagen dürfen nur mit schriftlichem Einverständnis des Veranstalters vervielfältigt werden.

Dipl.-Wirt.-Inf. Bernd Köhnlein
0176 - 24 38 59 66
mail@berndkoehnlein.de
www.berndkoehnlein.de