

## **K2: Konstruktiver Umgang mit Konflikten II**

Auch konfliktfähige Menschen kommen immer wieder in Situationen, die sie an ihre Grenzen bringen. Ist der Gesprächspartner eine Person, zu der die Beziehung aufrechterhalten werden muss (wie bei Teamkollegen oder Vorgesetzten) oder soll (wie in der Partnerschaft), so ist eine neue Ebene der Kommunikationsfähigkeit unerlässlich. Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, besonnen zu reagieren, auch wenn Sie persönlich kritisiert oder angegriffen werden. Lernen Sie, mit dem Partner/der Partnerin oder dem Teamkollegen/Vorgesetzten auch unter schwierigen Bedingungen ein konstruktives Gespräch zu führen.

### **Seminarinhalte:**

- Zusammenfassung und Vertiefung des Seminars: Konstruktiver Umgang mit Konflikten I
- Umgang mit Kritik: „Ich habe ein Problem mit dir.“
- Analyse von Grenzsituationen oder: Hilfe ich verliere die Beherrschung!
- der Blick hinter den Spiegel - Potenziale der Kommunikation

Das Seminar umfasst 2 Tage mit ca. 15 Stunden und findet überwiegend am Wochenende statt.

## **K3: Gemeinsam beraten, gemeinsam entscheiden**

Zunehmend verschieben sich die Strukturen der Entscheidungsfindung: Die lange praktizierten "einsamen Entscheidungen" von Einzelnen – gleich ob Vorgesetzter oder Ehepartner – haben sich überdauert. Letztlich konnten sie auch einer kritischen Qualitätsprüfung nicht standhalten: Im Team oder als Paar wird vielfältiger gedacht, einzelne Aspekte eines Problems und die jeweiligen Folgen werden intensiver erforscht, gedankliche Irrtümer rascher und effizienter korrigiert. Gemeinsame Beratung bewirkt kreative Lösungen, die alle Beteiligten engagiert mit tragen. Doch wie funktioniert das konkret? Welche Voraussetzungen sollte jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin haben? Welche Fallen sind hier möglich, und wie kann diese Herausforderung erfolgreich gemeistert werden?

### **Seminarinhalte:**

- Kommunikationsmuster und die Bedeutung von Konflikten
- Entdecken Sie Ihr Potential.
- relevante Persönlichkeitsfaktoren
- gemeinsame Ziele, übergeordnete Visionen
- systematische Werkzeuge zur objektiven Beurteilung von Alternativen

Das Seminar umfasst 2 Tage mit ca. 15 Stunden und findet überwiegend am Wochenende statt.

---

### **Daniela Fritzsche &**

Dipl. Psychologin

### **Walter E. Fritzsche**

Dipl. Ingenieur (FH)  
NLP-Master, Reiki-Lehrer  
Veränderungsarbeit nach VoVa



Paul-Ehrlich-Straße 1  
41540 Dormagen  
Tel: (49) 2133 269306  
Fax: (49) 2133 269308  
email: [info@beziehungswerkstatt.org](mailto:info@beziehungswerkstatt.org)  
[www.beziehungswerkstatt.org](http://www.beziehungswerkstatt.org)

Beziehungswerkstatt



Seminare  
Beratung  
Coaching  
Mediation

Kommunikation

## In Harmonie tauschen wir uns aus! Konflikte bereichern unsere Sicht!

Jeder kommuniziert! Verbal und nonverbal. Über die Mimik, die Gestik, vor allem aber über die Sprache. Menschen tauschen Informationen aus, machen Standpunkte deutlich oder formulieren Anliegen. Schwierig wird Kommunikation dann, wenn unterschiedliche Meinungen einen baldigen Konsens verhindern; entweder kann man sich nicht einigen, oder wir haben den Eindruck, dass der/die Andere uns nicht versteht, obwohl wir unseren Standpunkt doch deutlich zu machen versuchen. Solche Situationen führen im Regelfall zu Konflikten. Was tun? Die Fähigkeit zur konstruktiven Konfliktlösung, zur harmonischen, auf gegenseitiger Achtung beruhenden Kommunikation ist heute mehr denn je Grundvoraussetzung für glückliche Beziehungen.

→ Harmonische Kommunikation ist **der** Faktor, der aus einer partnerschaftlichen Beziehung oder aus einem Team mehr entstehen lässt als die Summe seiner Teile.

---

### Preise je Seminar

Einzelne	150,00 €
Paare	250,00 €
Studierende	75,00 €
Teilnehmerzahl	min. 8 – max. 16

### K1: Konstruktiver Umgang mit Konflikten I

Dieses Seminar gibt es in drei Varianten:

#### Konflikte im Berufsleben:

Die Zusammenarbeit mit anderen Menschen ist in den meisten Arbeitsfeldern elementar wichtig für die Lösung der anstehenden Aufgaben. Vernetzt kommunizieren zu können ist heute - neben der Fähigkeit zu systemischen Denkprozessen - eine essenzielle Anforderung an die Mitglieder von Teams. Diese Grundvoraussetzung muss besonders dann gegeben sein, wenn Konflikte auftreten. Der konstruktive Umgang mit Konflikten ist ein wesentliches Kennzeichen von Teamfähigkeit.

#### Konflikte in der Partnerschaft:

Kennen Sie das? Ist die Liebe jung und stark, so gibt es keine Probleme. Die Gespräche ergeben sich von selbst und Sie schwelgen im Glück. Doch mit der Zeit holt Sie der Alltag ein mit seinen kleinen Unwägbarkeiten, die zu Missstimmungen führen. Die Konflikte führen zu Ernüchterung. Es fällt zunehmend schwerer, vertrauensvoll miteinander zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu finden. Sie schweigen lieber. Doch die kleinen Konflikte werden immer größer und die Sprachlosigkeit nimmt überhand.

Wie schön wäre es, gerade bei Konflikten so miteinander zu reden, dass die gefundenen Lösungen und die Art, wie man diese erreicht, die Partnerschaft noch weiter stärken, das Glück sich vertieft.

#### Konflikte in der Familie:

Selbstbewusste Kinder, die angstfrei ihre Meinung vertreten und engagierte Eltern, denen die Gespräche mit ihren Töchtern und Söhnen ein großes Anliegen sind – auch wo diese Basis gegeben ist, gelingt Kommunikation manchmal einfach nicht. Oder die Gesprächskultur hat sich unmerklich verschlechtert, bis ratlose Eltern ihre verschlossenen Kinder/Jugendlichen kaum mehr erreichen. Wo konstruktive Dialoge nicht möglich sind, ist es erforderlich, das eigene Kommunikationsverhalten zu überprüfen. Testen und erschließen Sie neue Wege, um herausfordernde Gesprächssituationen innerhalb der Familie zu einem zufrieden stellenden Ergebnis für alle Beteiligten zu führen.

#### Seminarinhalte:

unsere Beziehungslandschaft: Erfahrungen mit Kommunikation

- Was ist Kommunikation und was sind Konflikte?
- „Rapport“: sich dem Partner herzlich zuwenden
- Umgang mit kleinen Konflikten – JAINS oder: Ganz 100-prozentig kann ich nicht JA sagen.
- Umgang mit unterschiedlichen Sichtweisen – JA, ABER oder: Wie wir es besser machen!

Das Seminar umfasst 2 Tage mit ca. 15 Stunden und findet überwiegend am Wochenende statt.