



## Keine Angst vor schwierigen Gesprächen

Es ist nicht einfach zu definieren, was ein schwieriges Gespräch ist. Das liegt daran, dass ein und dieselbe Situation und ein und dasselbe Gespräch von verschiedenen Personen unterschiedlich wahrgenommen und erlebt werden kann. Diese unterschiedliche Wahrnehmung liegt in unterschiedlichen Persönlichkeiten und Verhaltensweisen, unterschiedlicher Sozialisierung (Kultur, Erziehung, Bildung) und unterschiedlichen Erfahrungen (Alter, Lebenserfahrung) begründet. Ganz allgemein kann man sagen, ein Gespräch zwischen zwei Personen ist schwierig, sobald es für mindestens eine der beiden Personen eine Herausforderung darstellt.

Schwierige Gespräche können in allen Lebensbereichen vorkommen. So kann ein Mitarbeitergespräch für den Mitarbeiter, für die Führungskraft, aber auch durchaus für beide herausfordernd sein. Aber auch im privaten Bereich kommen schwierige Gespräche vor.

### Seminarinhalte

- Was versteht man unter schwierigen Gesprächen und wie führt man sie?
- Grundlagen der Kommunikation
- Sender-Empfänger-Modell
- Die 4 Seiten einer Botschaft
- Kommunikationsstile
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Kommunikation in schwierigen Gesprächen.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Tricks für die Umsetzung im Alltag.

### Seminarziele

- Sie kennen die wichtigsten Grundlagen der Kommunikation.
- Sie kennen die Ursachen und Auswirkungen von schwierigen Gesprächen.
- Sie wissen, wie sie schwierige Gespräche vorbereiten und durchführen.
- Sie kennen einfach umzusetzende Methoden für den Alltag.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für eine bessere Kommunikation.

### Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstwahrnehmung, Selbstreflektion, Visualisierung, Fragebögen, Journaling, ABC-Listen, Perspektivwechsel, Einzelübungen, Partnerübungen, Nutzung der Schwarmintelligenz, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

### Kursdauer

2 x 8 h





## Über mich:

### Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

[s.ganter@impulse-erleben.de](mailto:s.ganter@impulse-erleben.de)

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

