

Konflikte als Chance nutzen – konstruktiv und nachhaltig – Erfolgreiches Konflikt- und Emotionsmanagement

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Es ist nicht entscheidend, was ich sage, sondern was der andere hört.
(Martin Buber)

In Konflikten eine gute und nachhaltige Lösung zu finden erfordert Selbstreflexion und eine klare Haltung zum Streiten.

Wie gehen wir normalerweise mit Konflikten um? Sehen wir Konflikte als Chance, dann geht es hier im Grunde genommen um unterschiedliche Interessen, unterschiedliche Bedürfnisse, die gesehen werden wollen. Schwer werden Konflikte durch die Emotionen, die ins Konfliktgespräch reinschwingen und die eigentliche Sache überdecken.

Wie reagieren Sie in Konflikten? Was „triggert“ Sie? Wann sehen Sie „rot“?

Vielleicht ist Ihnen ja auch schon aufgefallen, dass es bei Ihnen ein bestimmtes Verhaltensmuster in Konflikten zu geben scheint.

Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihr Verhalten in Konflikten, Ihre innere und äußere Haltung zu Konflikten und Ihr persönliches Konfliktmuster besser kennen und verstehen zu lernen, um in Konfliktgesprächen klarer agieren und reagieren zu können.

Ich möchte Sie dabei unterstützen, Ihr Konfliktverhalten genauer zu betrachten und Konfliktgespräche konstruktiv gestalten zu können, um zu erkennen, wie „ernst“ die Lage ist, und um auf eskalierte Situationen angemessen reagieren können.

Ziel ist, dass Sie in Zukunft gestärkt in Konfliktsituationen hineingehen, da Sie sich selbst und auch die Situation besser einschätzen können.

Seminar Nr.:	805926
Termin:	15.03. – 20.03.2026 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr Beginn mit dem Abendessen um ca. 18 Uhr.
Ort:	Baltrum
Preis:	885,- € (Ü/VP) 1085,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt
Dozentin:	Renate Huppertz (Jhrg. 1963) ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Mediatorin, Systemischer Coach und NLP-Practitioner. Ihre Schwerpunkte sind Seminare zu Selbst- und Stressmanagement, der Entfaltung persönlicher Schlüsselkompetenzen sowie der Vertiefung der kommunikativen Kompetenz, Konfliktmanagement und Konfliktmoderation. Sie ist ZENbo Balance Trainerin Basic und Live Online Trainerin und arbeitet seit vielen Jahren als selbständige Trainerin, Mediatorin und systemischer Coach.
Teilnehmer*innenzahl:	8 – 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	



Renate Huppertz

Ihr Nutzen

- Verlieren Sie Ihre Scheu vor Konflikten im beruflichen Umfeld und begreifen Sie diese als Chance.
- Steigern Sie Ihre Konfliktfähigkeit, indem Sie Ihre Trigger, Reaktionsmuster und Gefühle in Berufs- und Privatleben kennenlernen.
- Entwickeln Sie Ihre emotionale Kompetenz in Konfliktsituationen.
- Lernen Sie, bestimmt und empathisch (berufliche) Konfliktgespräche zu führen.
- Lernen Sie Symptome, Arten und typische Verlaufsformen kalter und heißer Konflikte in allen Lebenslagen kennen und beeinflussen.

Seminarinhalte

- Emotionalität in Konflikten (Funktion und Wirkung)
- Empathie im Konfliktgespräch
- Stärkung Emotionaler Kompetenz (eigene und fremde Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und damit umgehen)
- Trigger und positive Emotionen als Ressource im Konfliktgespräch
- Heiße und kalte Konflikte
- Kommunikationskompetenz - Kommunikation und Konfliktkommunikation kennenlernen und durchführen
- Konfliktmanagement - Konstruktiver Umgang mit den Folgen eines Konflikts: Wut, Angst, Trauer, Stress
- Authentizität
- Eskalation und Deeskalation.

Arbeitsformen

- Darstellung, Präsentationen der Zusammenhänge und Methoden
- Übungen alleine, zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Rollenspiele, Fallbesprechungen
- Reflexionen
- Trainer- und Gruppengespräche

Die Mischung aus Theorie, Übungen und Entspannung gibt Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. Sie lernen spielerisch Werkzeuge für ein gutes Gespräch und eine gute Argumentation.

Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung, ggf. wetterfest
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus.

Link zum Haus: www.sonnenhuette.de.

Anreise

Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fahrzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).



Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Sicherheit

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.