

## Erfolgsfaktor Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement

Konflikte souverän meistern, Lebens-  
qualität und Unternehmenserfolge  
nachhaltig entwickeln und steigern

Training in 2 Modulen á 1,5 Tage

# Konfliktfähigkeit - eine der Schlüsselkompetenzen für Führungskräfte, Verkäufer und Unternehmer



Konflikte kosten viel Energie, Zeit und Geld. Sie mindern erheblich die Lebensqualität, den Unternehmenserfolg und erschweren das Miteinander. Ein wirksames Konfliktmanagement basiert auf der Grundlage einer ausgeprägten Konfliktfähigkeit. Werden Konfliktmanagementtechniken von Menschen mit geringer Konfliktfähigkeit genutzt, sind diese Techniken oft wirkungslos und somit Erfolg verhindernd - vielmehr verschärfen sie die Konfliktsituation noch. Für den erfolgreichen Konfliktmanager bedeutet dies, in einem ersten Schritt eine unerschütterliche Konfliktfähigkeit zu entwickeln und im zweiten Schritt erst Konfliktlösungsstrategien und -techniken zu erlernen und dann wirksam anzuwenden.

## Konflikte souverän meistern

Wer sich noch darüber ärgert oder gar darunter leidet, dass er

- sich machtlos fühlt,
- sich nicht angemessen durchsetzen kann,
- seine Meinung anderen gegenüber unsicher vertritt,
- nicht souverän Nein sagen kann und sich zu stark anpasst,
- sich zu oft bemüht, es allen recht zu machen,
- sich in Konfliktsituationen blockiert oder gehemmt fühlt,
- die Gesprächspartner angreift und aggressiv reagiert,
- sich in vielen Situationen persönlich angegriffen, abgelehnt und zurückgesetzt fühlt,
- und Konflikte vermeidet, statt sie zu lösen,

dem wird dieses Training „*Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement*“ helfen, seine Probleme und Schwierigkeiten zu überwinden. Er wird sich sicherer und souveräner fühlen, lösungsorientierter agieren - sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.



## **Auf der Suche nach Konfliktlösungen**

Die Suche nach wirksamen Konfliktlösungen für alltägliche berufliche und private Konflikte beschäftigt uns ständig. Oft scheitert das Finden effektiver Konfliktlösungen nicht an der Kompliziertheit der fachlichen/sachlichen Seite des Problems, sondern an der emotionalen Befindlichkeit bzw. der geringen Konfliktfähigkeit der Beteiligten. Die Betroffenen haben zwei Probleme - das fachlich/sachliche einerseits und die emotionale Dissonanz andererseits. Je schwergewichtiger die emotionale Seite des Konfliktes ist, desto mehr bleibt ihnen der Zugang zu vernünftigen Konfliktlösungen versperrt.

In der Folge sind dann Reaktionen, Entscheidungen und Verhalten der Beteiligten nicht zielführend. Stattdessen fühlen sie sich persönlich betroffen, blockiert oder gar angegriffen, neigen zu Interpretationen und persönlichen Angriffen. Nur äußerlich scheint es noch um das sachliche Problem zu gehen. Schaut man näher hin, wird unter dem Deckmäntelchen „ganz sachlich zu sein“ der Kampf um unangemessene Ziele (Forderungen) der Betroffenen ausgetragen. Irgendwann merken sie, dass sie mit ihrer Reaktion nicht das erwartete Verhalten bei anderen erzwingen können, greifen an oder resignieren und möchten Konflikten am liebsten aus dem Weg gehen. Sie sind starr und blockiert für vernünftige Entscheidungen und zieldienliches Verhalten.



## Im Training „Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement“ lernen die Teilnehmer

- mit ihren emotionalen Turbulenzen wie Ärger, Angst, Frustration, Schuldgefühlen und drückendem schlechten Gewissen in belastenden Konfliktsituationen wirksamer und ziieldienlicher zu agieren,
- ihre nicht immer zielführenden Denk- und Verhaltensmuster in wirksame zu verändern,
- ihre ungeprüften Gedanken zu reflektieren und durch realitätsnäheres Denken zu ersetzen,
- ihr Vermeidungsverhalten in Konfliktsituationen in eine hohe Konfliktfähigkeit zu wandeln,
- sich durch Selbstakzeptanz – und einem somit höheren Selbstwert - künftig nicht persönlich angegriffen zu fühlen,
- sich vom unsicheren Konfliktvermeider zu einem professionellen Konfliktlöser zu entwickeln,
- Konfliktsituationen als Entwicklungspotenzial aller Beteiligten anzusehen und dieses für eine höhere Lebensqualität und Unternehmenserfolge zu nutzen.

### Für wen ist das Training „Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement“ geeignet?

Es eignet sich für Menschen, die merken, dass sie ihre Ziele mit ihrer derzeitigen Strategie (Verhaltensweise) nicht erreichen, die sich aber ihren Konflikten stellen möchten. Also für Menschen, die eigenverantwortlich leben möchten und somit machtvoller sind und Konflikte sicher souverän meistern.



**Das Training „Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement“ wendet sich konkret an Personen (Führungskräfte, Verkäufer, Unternehmer), die**

- auch beim Auftreten von emotionalen Problemen ihre Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auf die Sache bündeln wollen.
- ihre Entscheidungsfähigkeit verbessern und sich mit angemessener Dynamik behaupten wollen.
- eigenverantwortlicher und machtvoller werden möchten.
- größere Selbstdisziplin und Selbstsicherheit entwickeln möchten.
- in schwierigen Situationen innerlich ruhiger und gelassener werden möchten.
- erfolgreicher führen und verkaufen wollen.
- ihr Selbstbewusstsein weiter entwickeln, indem sie unangemessenes, aggressives oder selbstunsicheres Verhalten überwinden.
- Konfliktsituationen partnerschaftlich lösen möchten.

### **Trainingsaufbau**

- (1) In einem ersten Schritt vermittelt der Trainer, dass nicht er oder das Training „Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement“ die Konflikte der Teilnehmer löst, sondern dass ihnen das Training die Methode vermittelt, mit der sie ihre emotionalen Probleme mit Bewusstheit, Achtsamkeit und Klarheit realistischer steuern können. Nicht die Konfliktpartner sind „schuld“ an ihrer Befindlichkeit, sondern die ungeprüften, unreflektierten Gedanken und die daraus entstehenden belastenden Emotionen und falschen Verhaltensweisen. Bereits diese Einsicht ist für viele eine neue vorerst herausfordernde Lebensphilosophie mit einem realistischen Denkprozess: Es kommt niemand, der die Konflikte löst, doch das Training „Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement“ zeigt den Weg für wirksame Konfliktlösungen auf, den jeder selbst gehen kann. Dann wird in vier weiteren Schritten das ungeprüfte und unangemessene Denken reflektiert und wohlwollend und disputiert:



- (2) Inwieweit sind unsere selbstschädigenden Ideen (*1. Ich muss perfekt sein, 2. Ich muss Anerkennung und Wertschätzung erlangen, 3. Andere müssen rücksichtsvoll und fair sein und 4. Die Welt muss gerecht sein und mir meine Wünsche erfüllen*) Erfolg verhindernd?
- (3) Wie furchtbar und katastrophal ist die Konfliktsituation wirklich und wie kann man sie relativieren?
- (4) Inwieweit stecken hinter einer geringen Frustrationstoleranz bzw. Vermeidungsverhalten noch kindliche Träume, mangelnde Selbstdisziplin sowie geringes Durchhaltevermögen?
- (5) Inwieweit machen sich Menschen durch ständige Selbstabwertung unsicher und klein, wie kann ihnen das Modell der Selbstakzeptanz helfen, sich künftig nicht mehr abzuwerten und weniger persönlich angegriffen zu fühlen.

Mit diesem neuen Wissen ausgestattet erhöhen die Teilnehmer in einem nächsten Schritt ihre Konfliktfähigkeit durch das Prinzip und die Vorgehensweise des kognitiven Umstrukturierens. Sie erhalten nicht nur Konfliktlösungen, die es ihnen erlauben, emotional besser mit Konflikten umzugehen. Sie bekommen auch eine verhaltensseitige Lösung ihres Problems nach Verhaltensoptionen, die angemessener sind, die sich ihnen aufgrund des geprüften Denkens, der rationalen Einsicht, eröffnen.

## **Trainingsmethoden**

Die Teilnehmer werden individuell - somit wirksam - gefordert und gefördert. Dabei erlangen sie tiefgehende und wichtige Einsichten, die sie motivieren, die effektiven Werkzeuge des lösungsorientierten Konfliktmanagements anzuwenden. Hierzu arbeitet der Trainer mit praxisorientierten Beispielen.



## **Hausaufgaben dienen der Vertiefung**

Vor dem Training bekommen die Teilnehmer eine Vorbereitungsaufgabe zugeschickt: In einem „Veränderungsprojekt“ schreiben sie Konfliktsituationen auf, die sie in Zukunft souverän meistern möchten. Im Training wird dann daran gearbeitet. In der Praxisphase zwischen Modul 1 und Modul 2 stärken die Teilnehmer ihre Konfliktfähigkeit weiter, indem sie das neue Wissen umsetzen und in ihren Alltag integrieren.

## **Nachhaltigkeit des Trainings „Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement“**

Dieses in zwei Module gegliederte Training zum Thema Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement hat einen hohen Praxisbezug und nutzt die REVT-Philosophie. Das Ergebnis ist ein erstaunlich wirkungsvolles und nachhaltiges Training! Das REVT-Modell lässt die Teilnehmer schnell ihr ungeprüftes Denken mit vorhandenen selbstschädigenden Glaubenssätzen erkennen und hilft ihnen, es in angemessene Denkweisen zu wandeln. In emotional belastenden Situationen sind sie in der Lage zu erkennen, welchem ungeprüften Denken (Ideen) sie gerade unterliegen und können ihre unangemessenen Ideen durch realistische Gedanken ersetzen.

Menschen, die die REVT-Philosophie leben, besitzen eine hohe Konfliktfähigkeit und sind somit in der Lage, situativ wirksame Konfliktlösungsstrategien zu entwickeln - denn Konfliktmanagement erfordert eine hohe Konfliktfähigkeit.



## Termine/Uhrzeiten

Das Training „Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement“ besteht aus zwei Modulen á 1,5 Tage und ist auf 12 Teilnehmer begrenzt.

Modul 1: Auf Anfrage

Modul 2:

Anmeldeschluss:

1. Tag: von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr

2. Tag: von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: Seminarhotel im Kreis Limburg/Weilburg

## Überblick der Trainingsinhalte „Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement“

- Verbesserung der eigenen Wahrnehmung in der Kommunikation; Kalibrieren: Die feinsten Signale sehen und hören
- Kalibrierte Schleifen (Reiz-Reaktionsmuster)
- Was sind Konflikte und wie entstehen sie?
- EFT – Techniken, Strategien zum Abbau von negativen Emotionen
- Wie denke und verhalte ich mich bei Konflikten, wie kann ich meine Konfliktfähigkeit steigern?
- Strategien zur Erhöhung der Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und des Selbstbewusstseins
- Fragetechniken und Fragestrategien, die zu nachhaltigen Konfliktlösungen führen
- REVT: Modell und Philosophie





- Erhöhung der Frustrationstoleranz, stressbesetzte Situationen meistern
- Strategien zur Bekämpfung des Vermeidungsverhaltens (Aufschieberitis)
- Konfliktlösung: Angemessenes Verhalten durch die richtigen Gedanken
- Steigern der Konfliktfähigkeit durch die Überwindung der vier großen „MUSS“ unseres Autopiloten
- Mit Achtsamkeit und angemessener Gelassenheit zu einer hohen Konfliktfähigkeit
- Coach yourself: Erstellen einer RSA (Rationale Selbstanalyse)
- Perspektivenwechsel: Drei Wahrnehmungspositionen
- Spielregeln, Strategien und Taktiken zur Konfliktlösung
- Verhandlungstechniken und Strategien, der Verhandlungscoach
- Manipulationen erkennen und lösungsorientiert agieren
- Praxisübungen/Fallbeispiele:  
Die Teilnehmer beschreiben Konfliktsituationen aus ihrer Praxis. Diese werden besprochen und Konfliktlösungen erarbeitet. Anhand von Rollenbeispielen werden sie für eine hohe Nachhaltigkeit praxis- und lösungsorientiert geübt.

## KreuzerTraining

TRAINING | COACHING | BERATUNG

Am Schulberg 9  
65606 Villmar  
Telefon 06474 8813 58  
Telefax 06474 8813 61  
info@kreuzer-training.de

[www.kreuzer-training.de](http://www.kreuzer-training.de)  
[www.messeauftrittsberatung.de](http://www.messeauftrittsberatung.de)



Mitglied im



# Verbindliche Anmeldung zum Training

## Erfolgsfaktor Konfliktfähigkeit & Konfliktmanagement

Bitte in Druckbuchstaben ausgefüllt an [info@kreuzer-training.de](mailto:info@kreuzer-training.de) mailen.



KreuzerTraining

COACHING | BERATUNG

TRAINING

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Vorname, Name:** \_\_\_\_\_

**Position:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Telefon, E-mail:** \_\_\_\_\_

**Datum / Unterschrift:** \_\_\_\_\_

<b>Termin:</b>	Modul 1 + 2: auf Anfrage	<b>Trainingsort:</b>	Seminarhotel im Kreis Limburg/Weilburg (Adr. wird noch bekannt gegeben.)
<b>Uhrzeit:</b>	1. Tag: 13.30 - 17.00 Uhr 2. Tag: 09.00 - 17.00 Uhr	<b>Trainer:</b>	Rüdiger Kreuzer
<b>Anmelde-schluss:</b>		<b>Preis pro Person:</b>	1.480,- € zzgl. Mwst.

### Teilnahmebedingungen

Nach schriftlicher Anmeldung erhält der Teilnehmer eine Anmeldebestätigung und die Rechnung für das Training. Die Rechnung ist bis spätestens 14 Tage vor Trainingsbeginn ohne Abzüge zu begleichen, bei kurzfristigen Anmeldungen sofort nach Rechnungserhalt. Im Trainingspreis sind Honorar, Organisations- und Nebenkosten, Getränke, Gebäck in den Kaffeepausen, ein leichtes Mittagsmenü oder –buffet (nur bei ganztägigen Trainings), Trainingsunterlagen sowie ein Teilnehmerzertifikat enthalten.

Die Organisation der Reise obliegt dem Teilnehmer. Ebenso trägt dieser alle anfallenden Kosten für die Übernachtung(en).

Er verpflichtet sich mit der Anmeldung zur Teilnahme am gesamten Training. Wir erstatten keine Kosten bei späterer Anreise oder vorzeitiger Abreise.

Sollte die angemeldete Person nicht am Training teilnehmen können, hat sie die Möglichkeit bis spätestens 48 Stunden vor Trainingsbeginn einen Ersatzteilnehmer zu benennen (dieser sollte die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllen). Hierfür ist eine verbindliche schriftliche Anmeldung des Ersatzteilnehmers erforderlich. Zusätzliche Kosten entstehen nicht.

Sollte der Teilnehmer das Training stornieren, entstehen folgende Kosten für ihn:

- € 45,- zzgl. Mwst. Bearbeitungsgebühr bis 29 Tage vor Trainingsbeginn
- 50% der Teilnahmegebühr 28 bis 15 Tage vor Trainingsbeginn
- Volle Teilnahmegebühr ab 14 Tage vor Trainingsbeginn - dies gilt auch bei Nichterscheinen des angemeldeten Teilnehmers.

Maßgeblich für den Zeitpunkt ist der Zugang der schriftlichen Stornierung per Fax oder E-Mail bei KreuzerTraining.

Sollte KreuzerTraining aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen (bis spätestens 10 Tage vor dem geplanten Termin) oder aus sonstigen wichtigen, von KreuzerTraining nicht zu vertretenden Gründen (Erkrankung des Trainers, höhere Gewalt etc.) absagen müssen, wird die bezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich erstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen.