

Kurs Nr.: 2026 111

21.05.2026-22.05.2026

Titel:	Ab sprung vom Konfliktkarussell – Deeskalierende Gesprächsführung
Inhalt:	Ob im Verein, in der Nachbarschaft oder im Familienkreis – Meinungsverschiedenheiten gehören zum Alltag. Doch wenn Gespräche hitzig werden, fällt es schwer, ruhig und lösungsorientiert zu bleiben. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, das Konfliktkarussell rechtzeitig zu stoppen und auch in angespannten Situationen klar, respektvoll und deeskalierend zu kommunizieren.
Info:	Geeignet für Bürgerinnen und Bürger, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz stärken möchten.

1 Tag:	- Einstieg & Zielklärung (Mini-Übung, Zielbild) - Theoretischer Input: Dynamik von Konflikten (Konfliktspirale, Eskalationsmuster) - Achtsame Selbststeuerung (Methoden und Übung) - Eigene Konfliktmuster erkennen (Selbstreflexion und Austausch) - Abschlussrunde Tag 1 -Mini-Hausaufgabe: Beobachte ein reales Gespräch – was passiert mit dir?
2 Tag:	- Rückblick auf Tag 1, Erfahrungen mit der Hausaufgabe - Theoretischer Input: Prinzipien deeskalierender Kommunikation - Gesprächsstrategien in hitzigen Situationen (Input, Deeskalationsleitfaden, Gesprächstechniken Rollenspiel) - Praxisübungen: Schwierige Gespräche meistern - Integration & Transfer (Gruppenarbeit: Mein persönlicher Deeskalationskompass) - Abschluss
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	