

## Kurs Nr.: 2026 255

12.11.2026-13.11.2026

Titel:	Gelingende innere und äußere Kommunikation
Inhalt:	Was ist Ihr Anliegen, wofür stehen Sie, wovon sind Sie überzeugt? Und was können Sie tun, um gehört, verstanden und als überzeugend wahrgenommen zu werden? Mit dem Modell des „inneren Teams“ lernen Sie, sich und andere besser zu verstehen und situationsgerecht zu kommunizieren. Die Reflexion der Gruppe ermöglicht Ihnen eine Erweiterung Ihrer Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten.
Info:	Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger geeignet. Die Vielfalt an Erfahrungswelten belebt den Austausch.

1 Tag:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kennlernen und Erwartungen abfragen</li><li>- Selbstreflexion zur inneren Vielfalt</li><li>- Einführung in das Modell "das innere Team" nach Friedmann Schulz von Thun</li><li>- Arbeit in 2 Gruppen: Anwendung des Modells anhand eines "idealen inneren Teams"</li><li>- Reflexion und Austausch</li></ul>
2 Tag:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Check-In</li><li>- Wiederholung zu den Inhalten des 1. Tages</li><li>- Anwendung des Modells anhand eines persönlichen Themas</li><li>- Möglichkeiten der Kontaktgestaltung kennenlernen und erproben</li><li>- Sprach- und handlungsfähig bleiben bei innerer Widersprüchlichkeit: Selbstreflexion und Austausch</li><li>- Ausklang und Abschlussreflexion</li></ul>
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	