

SEMINARÜBERSICHT | TAGESSEMINAR

Konflikte klären statt verhärten

Wege zu mehr Miteinander im Job

Konfliktmanagement für mehr Klarheit im Team.

6 Module

aufeinander aufbauend

1 Tag

auch als Halbttag oder Impulsformat

Direkt umsetzbar

Methoden für den nächsten Arbeitstag

Worum es in diesem Seminar geht

Konflikte früh erkennen, ansprechen und klären, bevor sie sich festfahren.

Konflikte gehören zu jedem Team. Teuer werden sie erst, wenn sie zu lange unausgesprochen bleiben: Dann geht es irgendwann nicht mehr um die Sache, sondern um Recht behalten.

In diesem Seminar arbeite ich mit Ihren Mitarbeitenden daran, Spannungen früh zu erkennen, sie sachlich anzusprechen und ein Klärungsgespräch zu führen, das hält. Dazu der Blick auf das eigene Konfliktverhalten – denn das ist der Teil, den jeder selbst in der Hand hat.

„Nicht der Konflikt ist das Problem – sondern der Umgang mit ihm.“

Deshalb geht es hier nicht um Konfliktvermeidung, sondern um frühes Erkennen (Modul 01 und 02) und um Klärung, bevor sich Fronten verhärten (Modul 03 bis 05).

Ziel des Seminars

Entstehungsquellen von Konflikten erkennen, Eskalation vermeiden und Konflikte zielgerichtet und souverän klären.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die beruflich wie privat ungewollt in Konflikte geraten und diese professionell klären wollen. Ohne Vorkenntnisse.

Zeitraumen

Als Tagesseminar ausgelegt. Auch als Halbtages- oder Kompaktseminar (2–3 Std.) sowie als Impulsvortrag (ca. 90 Min.) möglich.

Sechs Module, ein roter Faden

Jedes Modul baut auf dem vorherigen auf – vom Verstehen bis zur Umsetzung.

01 Was sind überhaupt Konflikte?

Entstehung, Arten, die neun Eskalationsstufen

02 Ursachen erkennen

Typische Auslöser, Emotionen, Bedürfnisse hinter Positionen

03 Kommunikation in Konflikten

Gewaltfreie Kommunikation, Zuhören, Gesprächsstruktur

04 Konflikttypen & Strategien

Fünf Umgangsweisen, eigenes Muster, Fremdwahrnehmung

05 Konflikte im Team

Lagerbildung, Konfliktmuster, Moderation, Rolle der Führung

06 Nachhaltige Lösung & Transfer

Belastbare Vereinbarungen, Umsetzungsplan, Q&A-Runde

Die Dramaturgie des Tages

VERSTEHEN



ERKENNEN



HANDELN



VERANKERN

Was sind überhaupt Konflikte?

Einführung, Entstehung, Arten, Eskalationsstufen

- **Wann ein Konflikt ein Konflikt ist**

Die Abgrenzung zu Meinungsverschiedenheit, Missverständnis und reinem Sachproblem. Erst wenn sich jemand beeinträchtigt fühlt, beginnt ein Konflikt.

- **Wie Konflikte entstehen**

Die häufigsten Quellen im Joballtag: widersprüchliche Ziele, unklare Rollen, ungleiche Verteilung, verletzte Werte und belastete Beziehungen.

- **Die neun Eskalationsstufen**

Von der ersten Verhärtung über Koalitionsbildung bis zum offenen Schaden – und die drei Ebenen, auf denen jeweils noch unterschiedlich viel möglich ist.

- **Ab wann es Hilfe braucht**

Die Schwelle, ab der Beteiligte es allein nicht mehr lösen können: Wann genügt ein Gespräch, wann braucht es Moderation, wann externe Vermittlung?

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Eine gemeinsame Sprache für Konflikte – und die Fähigkeit, einen eigenen Konflikt auf der Eskalationsleiter einzuordnen.

Methodik

Wissensimpuls mit Fallbeispielen,
Einordnungsübung, moderierter Austausch im
Plenum

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten



Ursachen erkennen

Typische Auslöser, Missverständnisse, Emotionen, Bedürfnisse

- **Der sichtbare und der unsichtbare Teil**

Worüber gestritten wird, ist selten das, wofür es geht. Wie man vom Streitpunkt zum eigentlichen Anliegen kommt.

- **Typische Auslöser im Joballtag**

Unklare Zuständigkeiten, ungleich verteilte Arbeit, fehlende Anerkennung, Informationslücken und Veränderungen ohne Erklärung.

- **Die Rolle der Emotionen**

Ärger, Kränkung und Angst sind keine Störung im Konflikt, sondern Information. Was sie anzeigen und wie man sie nutzbar macht.

- **Position und Bedürfnis**

Was jemand fordert, und was er eigentlich braucht. Der Unterschied entscheidet darüber, ob eine Lösung überhaupt möglich ist.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Die Fähigkeit, bei einem eigenen Konflikt zwischen Streitpunkt, Emotion und dahinterliegendem Bedürfnis zu unterscheiden.

Methodik

Einzelarbeit am eigenen Fall, Analyse in Kleingruppen, moderierte Sammlung

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Kommunikation in Konflikten

Gewaltfreie Kommunikation, aktives Zuhören, Gesprächsstruktur

- **Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation**

Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Schildern, ohne zu bewerten – die schwierigste und wirksamste Übung des Tages.

- **Zuhören, wenn es wehtut**

Das Gegenüber verstehen, ohne ihm recht geben zu müssen. Warum Verstehen keine Zustimmung ist und trotzdem deeskaliert.

- **Der Aufbau des Klärungsgesprächs**

Rahmen setzen, beide Sichtweisen hören, ein gemeinsames Bild herstellen, Lösungen sammeln, verbindlich vereinbaren.

- **Was Gespräche sofort verhärtet**

Verallgemeinerungen, Schuldzuweisungen, als Frage getarnte Vorwürfe und das Aufwärmen alter Geschichten.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein anwendbarer Gesprächsaufbau für die Klärung, erprobt an einer eigenen Konfliktsituation.

Methodik

Gesprächsübungen in Dreiergruppen,
Formulierungswerkstatt, kollegiales Feedback

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 75 Minuten

Konflikttypen & Umgangsstrategien

Grundtypen, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Konfliktstrategien

- **Fünf Wege, mit Konflikten umzugehen**

Vermeiden, Nachgeben, Durchsetzen, Kompromiss, Zusammenarbeit. Jede Strategie hat ihre Berechtigung – und ihren Preis.

- **Das eigene Muster erkennen**

Welche Strategie greift bei mir automatisch, sobald es unangenehm wird? Und was kostet mich dieser Automatismus?

- **Selbst- und Fremdwahrnehmung**

Wie mein Verhalten im Konflikt bei anderen ankommt – oft deutlich anders, als ich es meine.

- **Bewusst wählen statt reagieren**

Welche Strategie zu welcher Lage passt. Auch Nachgeben kann klug sein, wenn es eine Entscheidung ist und keine Gewohnheit.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Klarheit über das eigene Konfliktmuster – und eine zweite, bewusst gewählte Handlungsmöglichkeit als Alternative.

Methodik

Selbsteinschätzung, Partnerübung zur Fremdwahrnehmung, Fallarbeit

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Konflikte im Team

Konfliktmoderation, Gruppendynamik, Konfliktmuster

- **Wenn aus zwei mehr werden**

Lagerbildung, stille Koalitionen und Schweigen als Konfliktform. Warum ein Zweierkonflikt selten einer bleibt.

- **Wiederkehrende Muster erkennen**

Dieselbe Auseinandersetzung im neuen Gewand: Das Muster behandeln statt jedes Mal nur das aktuelle Symptom.

- **Ein Gespräch moderieren**

Als unbeteiligte Person zwischen zwei Streitenden vermitteln: die eigene Rolle, ein klarer Ablauf und die Grenzen dieser Aufgabe.

- **Wann Führung eingreifen muss**

Die Linie zwischen Eigenverantwortung der Beteiligten und der Fürsorgepflicht der Führungskraft.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein Ablaufplan für die Moderation eines Teamkonflikts und klare Kriterien dafür, wann externe Unterstützung nötig ist.

Methodik

Fallarbeit an Teamsituationen, Moderationsübung, Arbeit in Kleingruppen

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Nachhaltige Konfliktlösung & Transfer

Reflexion, Tools, Planung, Q&A-Runde

- **Rückblick und Ernte**

Was war heute relevant? Die Teilnehmenden sichern die für sie persönlich wichtigsten Erkenntnisse des Tages.

- **Vereinbarungen, die halten**

Konkret, überprüfbar, mit Termin. Warum „wir gehen künftig besser miteinander um“ erfahrungsgemäß gar nichts verändert.

- **Der persönliche Umsetzungsplan**

Eine Situation, die in den kommenden Wochen tatsächlich angesprochen wird – mit erstem Satz und festem Zeitpunkt.

- **Offene Fragen und Ausblick**

Q&A-Runde und, auf Wunsch, gemeinsame Regeln für den Umgang mit Spannungen im Team.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein schriftlicher Umsetzungsplan mit einem konkreten Konflikt, der in den kommenden Wochen angegangen wird.

Methodik

Strukturierte Einzelreflexion, Umsetzungsplan auf Arbeitsblatt, offene Frage- und Antwortrunde

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 45 Minuten

Passend zu Ihrem Zeitbudget

Die Inhalte lassen sich zeitlich und thematisch an Ihre Anforderungen anpassen.

Tagesseminar

ca. 7 Zeitstunden

Alle sechs Module inklusive Übungen, Reflexion und Umsetzungsplan. Die Empfehlung für nachhaltige Wirkung.

Halbtagesseminar

ca. 4 Zeitstunden

Module 01 bis 04 in verdichteter Form, mit reduzierten Übungsphasen und kurzem Transferteil.

Kompaktseminar

2 bis 3 Zeitstunden

Schwerpunktsetzung nach Absprache, in der Regel Modul 01, 03 und 04. Ideal für Teamtage.

Impulsvortrag

ca. 90 Minuten

Die Kernbotschaften als Vortrag mit interaktiven Elementen – für große Gruppen und Gesundheitstage.

Gut zu wissen

Gruppengröße

Bis 16 Personen für intensives Arbeiten, größere Gruppen auf Anfrage.

Ort

In Ihren Räumen, an einem externen Tagungsort oder als Online-Format.

Material

Arbeitsblätter, Übungskarten und ein digitales Handout für alle Teilnehmenden.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen das passende Format zu finden.

Weniger Stress

Mitarbeitende, die Belastung früh erkennen und wirksam gegensteuern.

Bessere Kommunikation

Weniger Reibung, klarere Absprachen, weniger Konflikte im Team.

Mehr Wirkung

Konzentration, Entscheidungsqualität und Zusammenarbeit spürbar gestärkt.

Alexander Amann

Psychologische Beratung | Stressmanagement | Burnout-Prävention
Kommunikations- und Resilienz-Training | Betriebliches Gesundheitsmanagement

Uhlandstraße 15 | 68623 Lampertheim | 01515 - 14 45 614
www.alexanderamann.de | info@alexanderamann.de