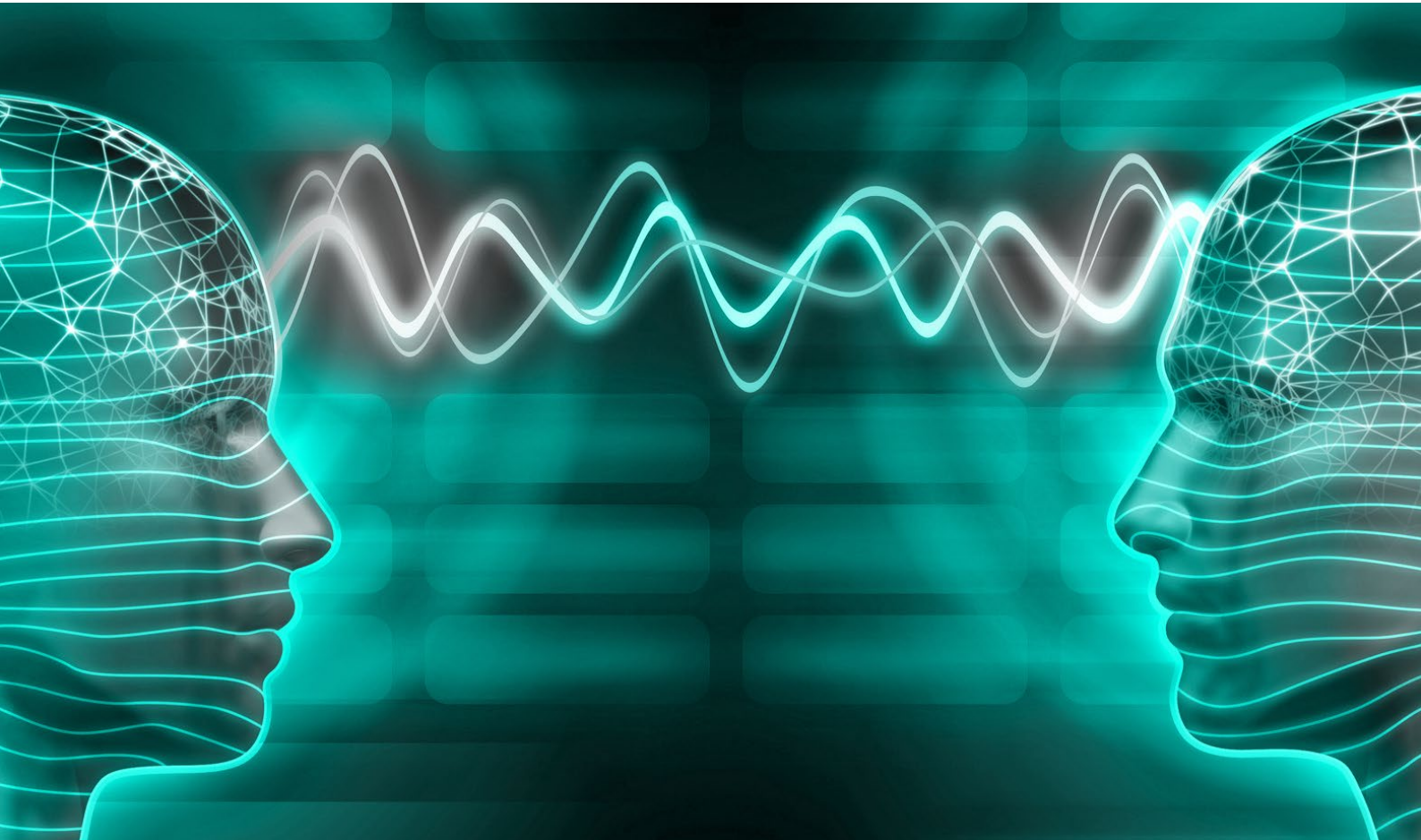




INMIND

INNOVATE YOUR MIND



Achtsame

Kommunikation

*„Niemand würde viel in Gesellschaften sprechen, wenn er sich bewusst wäre, wie oft er die Anderen missversteht.“*

– Johann Wolfgang von Goethe –

Die Wurzel für eine Vielzahl der Konflikte in unserem beruflichen und privaten Alltag liegt in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Forschungen zeigen auf, dass wir erstaunlich ungeschickt bei unseren Kommunikationsaktivitäten und in unserem gegenseitigen Verständnis sind.

Wir wählen unsere Worte oft gedankenlos und sind uns über die die Folgen ihrer emotionalen Wirkungen auf andere Menschen nicht bewusst. Wir reden zu viel, hören nicht richtig zu und übersehen wichtige Kommunikationssignale unseres Gegenübers wie Mimik, Körpersprache und Tonfall, die oft mehr ausdrücken als die Worte an sich. Auch eine gestresste Grundhaltung beeinträchtigt unsere neurologischen Kommunikationsfähigkeiten massiv.

Über achtsame Kommunikation lassen sich Gesprächsfallen und kommunikative Abwärtsspiralen in Gesprächspotenziale und einen gewinnbringenden Austausch verwandeln.

#### **Die Teilnehmer lernen in diesem Seminar,**

- sich mental auf herausfordernde Gespräche vorzubereiten (Entstressen, Achtsamkeit, Präsenz, innere Stärke und Gelassenheit)
- Vertrauen und Nähe beim Gesprächspartner aufzubauen
- eine stärkere Intuition zur besseren Einschätzung von Gesprächssituationen und zum tieferen Verständnis der Gesprächspartner zu entwickeln („Ich höre was, was Du nicht sagst!“)
- Konfliktsituationen konstruktiv zu meistern und bereits belastete Beziehungen zu verbessern
- ihre eigene Ausstrahlung durch das gezielte Abbauen von Blockaden und destruktiven Gedankenmustern zu verbessern

Durch viele praktische Übungseinheiten und das Erarbeiten eines persönlichen Stärken-Schwächen-Profiles in der Kommunikation schafft das Seminar ein intensives Bewusstsein für das eigene Kommunikations- und Konfliktverhalten, destruktive Kommunikationsabläufe können frühzeitig erkannt und korrigiert werden.

# SEMINARPROGRAMM

---

## TAG 1

### UNSER GEHIRN ALS TAKTGEBER

- Wie funktioniert Kommunikation in unserem Gehirn, welche Rahmenbedingungen für die Kommunikation gibt es?
- Erfolgsfaktoren für eine gehirngerechte Kommunikation
- Die negativen Auswirkungen von Ärger und Stress für unsere Kommunikation
- Wie beeinflusst Ärger unser Gehirn und unser Gegenüber?
- Wie können wir mit Verärgerung konstruktiv umgehen?
- Stress loslassen und eine positive Grundhaltung erreichen <sup>U</sup>

### WIE WORTE UNSER GEHIRN VERÄNDERN

- Wie Worte und Gedanken unser Gehirn verändern und die Kommunikation beeinflussen <sup>U</sup>
- Checkliste der positiven und negativen Impulsgeber
- Was gebe ich durch meine Wortwahl und Satzstellung von mir preis, was verrät es über Andere? Welcher Kommunikationstyp bin ich? <sup>U</sup>
- Verbale Kommunikationsfallen eindämmen und Kommunikationscode kreieren
- Opfersprache entlarven und durch selbstbewusste Ausdrucksformen ersetzen (Checkliste)

---

## TAG 2

### POSITIVE AUSSTRAHLUNG KANN MAN LERNEN

- Achtsamkeit als Grundlage für ein Verändern von Gewohnheiten <sup>U</sup>
- Der innere Beobachter: Etikettieren und Distanzieren (Hilfe und Anleitung des Teilnehmers zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation) <sup>U</sup>
- Schule der Aufmerksamkeit: Den inneren Dialog erkennen und steuern
- Wie man Grübeln und negative Gedankenschleifen durchbrechen kann <sup>U</sup>
- Charismatische Kommunikation: Positive Ausstrahlung schrittweise erreichen <sup>U</sup>

### KOMMUNIKATION WERTSCHÄTZEND GESTALTEN

- Selbstbeobachtung in der Kommunikation: Vom achtsamen ICH zum achtsamen WIR <sup>U</sup>
- Glaubwürdig kommunizieren: Stimmlage und Gestik gezielt einsetzen lernen <sup>U</sup>
- Achtsames Zuhören als Erfolgsfaktor für achtsame Gespräche
- Gespräche wertschätzend und achtsam führen, schwierige Gesprächssituationen meistern
- Besonderheiten der wertschätzenden Kommunikation im Unternehmenskontext
- 12 Schritte für achtsame Gespräche <sup>U</sup>
- Eine achtsame Meeting-Kultur etablieren

# VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN

---

- Dauer:** 2 Tage
- Seminarpreis:** 1.450 € zzgl. MwSt (inkl. Seminardokumentation, Mittagessen und Erfrischungsgetränken)  
Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass.
- Termine:** Aktuelle Termine finden Sie bitte im Seminarkalender unter [www.innovateyourmind.de/termine](http://www.innovateyourmind.de/termine)

Dieses Seminar wird als offenes Seminar oder als Teamworkshop mit begleitendem Kommunikationscoaching angeboten.

## Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Bis zu vier Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

## INMIND – INNOVATE YOUR MIND

---

bgm business group munich GmbH & Co. KG  
z. Hd. Frau Uta Hahn  
Seebergweg 10  
83730 Fischbachau

Tel. +49 (0)89 660 7 999-0  
Fax +49 (0)89 660 7 999-10

[www.innovateyourmind.de](http://www.innovateyourmind.de)  
[info@innovateyourmind.de](mailto:info@innovateyourmind.de)

