**Workshop-Titel: Red nicht so mit mir! ...Oder doch?
„Komm, wir reden drüber – ohne Drama!“**

Zielgruppe:

Menschen, die ihre Kommunikation bewusster, klarer und gelassener gestalten möchten – im Beruf, im Team, in Beziehungen oder einfach mit sich selbst.

Beschreibung:

Mal ehrlich: Wir alle landen früher oder später in Gesprächen, bei denen sich die Fronten verhärten – obwohl eigentlich nur jemand etwas sagen wollte. Oder retten wollten. Oder sich verteidigt hat. Willkommen im **Drama-Dreieck**: Retter, Verfolger, Opfer – ein Klassiker der unbewussten Kommunikation.

In diesem Workshop gehen wir dem auf den Grund – mit Humor, Tiefe und vielen Aha-Momenten.

Du lernst:

- Wie du die typischen Rollen im Drama-Dreieck erkennst – bei anderen und (leider) auch bei dir selbst.
- Wie du elegant aus der Konfliktspirale aussteigen kannst, ohne dich verbiegen zu müssen.
- Warum nonverbale Signale oft lauter sprechen als Worte – und wie du Stimme, Haltung & Co. bewusst einsetzt.
- Wie du konstruktiv kritisierst, ohne dein Gegenüber plattzumachen.
- Wie du Kritik annehmen kannst, ohne gleich innerlich zu kündigen.
- Und: Welche kleinen Kommunikations-„Schlüssel“ oft hinter großen Beschwerden stecken.

Wir arbeiten interaktiv, praxisnah und mit einer guten Portion Leichtigkeit. Du bekommst Raum für eigene Beispiele, kleine Übungen und – versprochen – keine peinlichen Rollenspiele.

Am Ende hast du:

- Mehr Klarheit über deine eigenen Kommunikationsmuster,
 - Werkzeuge, die wirklich im Alltag funktionieren,
 - und einen souveränen Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen – beruflich wie privat.
-

Format:

- 1- oder 2-Tages-Workshop (je nach Bedarf)
- Vor Ort oder online möglich
- Für Einzelpersonen, Teams oder als Inhouse-Angebot

**„Red nicht so mit mir! ...Oder doch?“
 Workshopangebot : Sag’s besser. Hör’s besser. Mach’s besser.**

Liebe Interessenten,

in diesem Workshop geht es nicht darum, „immer nett zu bleiben“ – sondern darum, echt zu kommunizieren, ohne dass es knallt. Wir werfen einen augenzwinkernden Blick auf das berühmte Drama-Dreieck („Retter – Verfolger – Opfer“) und wie wir da regelmäßig rein- und hoffentlich wieder rausfallen.

Du lernst, wie du nonverbale Signale besser einschätzt (auch deine eigenen), wie du konstruktiv kritisierst (ohne als Motzbacke zu gelten) – und wie du souverän reagierst, wenn jemand dich kritisiert (Spoiler: weglaufen ist nur Plan B).

Außerdem bekommst du ganz praktische Werkzeuge an die Hand, die du direkt im Alltag einsetzen kannst – ob im Job, in der Familie oder bei WhatsApp-Gruppen mit Konfliktpotenzial.

Ernstes Thema, lockerer Ton. Du bringst dich mit – ich bringe den Rest.

Wir werden Methoden ausprobieren, die helfen können, resilient und moderat mit berechtigter und ganz besonders mit unberechtigter Kritik umzugehen.

In fünf Einheiten werden in Theorie und Praxis solche Methoden vorgestellt.

Die Zeiten der einzelnen Einheiten sind variabel und auf die betrieblichen Erfordernisse anpassbar.

„Was kümmert es den Mond, wenn der Hund ihn anbellt!“

Respektvolles und ressourcenschonendes Miteinander stärken

(anstatt Kraft-, Zeit- und Energie zu verschwenden in scheinbar unlösbare Probleme!)

1. Einheit	<p>Das Drama-Dreieck: Retter – Verfolger – Opfer Das Drama-Dreieck ist ein beliebter, aber energieraubender Aufenthaltsort. Ihn zu lokalisieren und ihn zu verlassen, erspart viel Energie.</p> <p>Umgang mit nonverbalen Signalen und der Stimme Wir können nicht nicht kommunizieren – ohne Worte sagen wir sehr viel auf der Beziehungsebene, die dominant auf das Gegenüber einwirkt. Und die Stimme tritt mit der Stimmung als siamesischer Zwilling auf – die Stimme folgt der Stimmung und die Stimmung folgt der Stimme. Deshalb ist es sinnvoll, auf die Tonlage der eigenen Stimme zu achten.</p>
2. Einheit	<p>Schlüssel für fast jede Beschwerde Die Floskel „Tut mir leid!“ wird sehr häufig gebraucht und führt oft zu heftigen Reaktionen wie: „Da hab’ ich nichts von!“ Es gibt andere, empathische Reaktionen, die meist deeskalierend wirken.</p>
3. Einheit	<p>Wie kritisiere ich konstruktiv? Wie formuliere ich Kritik so sachlich wie möglich? Wie vermeide ich Verallgemeinerungen, die mich angreifbar machen?</p>
4. Einheit	<p>Wie gehe ich konstruktiv damit um, wenn ich kritisiert werde? Wie kann ich mich nonverbal schützen? Vorwürfe sind versteckte Wünsche! Wie gelingt mir ein kontrollierter Dialog?</p>
5. Einheit	<p>Abschluss Was habe ich ausprobiert? Welche Fragen habe ich? Best practice</p>

Meld dich gerne zu weiteren Fragen. Nächste Termine werden mit allen Interessierten abgesprochen.