



KONSTRUKTIV KOMMUNIZIEREN – AUCH UNTER HOHEM STRESS

Mehrstufiges Seminar zur
achtsamen Kommunikation
im Arbeitsalltag

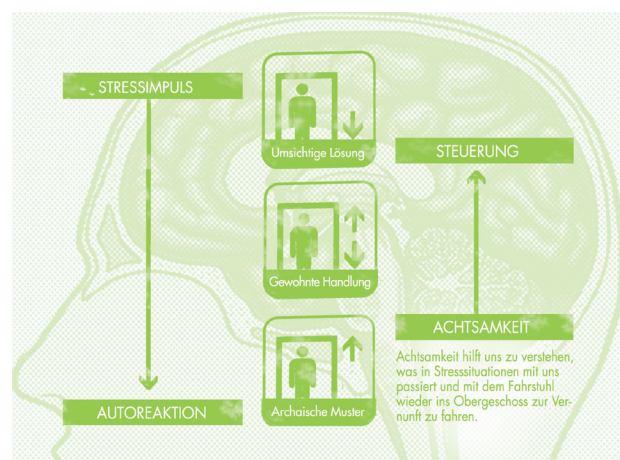
WENN WIR IM JOB GESTRESST SIND, AGIEREN WIR OFT WIE FERNGESTEUERT – VERNÜNFTIGES HANDELN SCHEINT DANN UNMÖGLICH. STATT IM KONFLIKT EINEN KÜHLEN KOPF ZU BEWAHREN, GEHT DER ÄRGER MIT UNS DURCH ODER WIR ERSTARREN HILFLOS. WARUM IST DAS SO?

Der Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt dieses Phänomen so: Wir können uns die Vorgänge in unserem Kopf wie einen Fahrstuhl vorstellen, der unter hohem Druck vom Obergeschoss in den Keller rast. Oben sitzen die umsichtigen Lösungswege, unten die Bewältigungsstrategien unserer Kindheit und ganz unten die archaischen Handlungsmuster. Wenn gar nichts mehr geht, bleibt uns nur Angriff, Flucht oder Erstarrung.

DESTRUKTIVE KOMMUNIKATION

In der beruflichen Kommunikation hat das fatale Folgen: Wir hauen trotzig wie ein Kind mit der Faust auf den Tisch, gehen voller Ärger zum Gegenangriff über oder wenden uns beleidigt ab. Zu einer Lösung des Konflikts kommt es nicht. Im Gegenteil: Die Situation eskaliert, die Fronten verhärten sich und die Arbeitsprozesse sind gestört.

Für Unternehmen haben destruktive Kommunikation und Konflikte im Team langfristig negative Auswirkungen: Die Unzufriedenheit steigt, die Arbeitsqualität sinkt, Effizienz und Effektivität leiden.



WIE GELINGT ES, UNTER STRESS SACHLICH UND KONSTRUKTIV ZU KOMMUNIZIEREN?

Indem wir lernen, nicht dem spontanen Impuls zu folgen, sondern kurz inne zu halten, schaffen wir Zeit und Raum für konstruktive Kommunikation. Erst wenn wir in einem ruhigen inneren Zustand sind, können wir wieder aktiv entscheiden, welche Handlung oder Aussage sinnvoll ist.

Die Übung von „Achtsamkeit“ ist ein Schlüssel dazu, diesen Raum zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen. Achtsamkeit hilft uns zu verstehen, was in diesen Momenten mit uns passiert und – um bei dem Bild von Gerald Hüther zu bleiben – mit dem Fahrstuhl wieder ins Obergeschoss zur Vernunft zu fahren.

WENIGER STRESS, MEHR WERTSCHÄTZUNG: ACHTSAMKEIT IN DER ARBEITSWELT

Achtsamkeit ist grundlegend für ein konstruktives und wertschätzendes Miteinander. Im Seminar COOL DOWN erlernen Sie die Haltung und Methode der Achtsamkeit – der Fokus liegt dabei auf Kommunikation in der Arbeitswelt. Sie lernen Methoden zur Selbstreflexion und Emotionsregulierung sowie Achtsamkeitspraxis für den Arbeitsalltag – wirkungsvolle Instrumente, damit Arbeitsprozesse reibungslos funktionieren.

WANN IST DIESES SEMINAR SINNVOLL?

Wenn zunehmender Stress negative Auswirkungen auf die Kommunikation, das soziale Miteinander und die Arbeitsprozesse im Unternehmen hat. Hoher Zeit- und Leistungsdruck oder organisatorische Veränderungen reduzieren oft die Kooperations- und Entscheidungsfähigkeit und begünstigen Konflikte im Team.

MÖGLICHE URSACHEN

- Hoher Projektdruck durch Komplexität und Terminstress
- Dauerhaft hoher Zeitdruck
- Steigende Arbeitsmenge und Arbeitsintensität
- Organisatorische Veränderungen mit neuen Rollen und Aufgaben

MÖGLICHE KONSEQUENZEN

- Gesteigertes Stresserleben, gereizte Stimmung und emotionaler Druck
- Reibungsverluste durch mangelnde Abstimmung und Kooperation
- Zeitverzögerungen durch mangelnde Entscheidungsfähigkeit
- Destruktive Kommunikation und Konflikte im Team

UNTER DRUCK
STÜRZT DAS
DENKEN IN
DEN KELLER.



ZIELE UND NUTZEN DES SEMINARS

FÜR DEN EINZELNEN

- Ich erkenne meine Stressmuster
- Ich werde mir meiner Bewertungen bewusst
- Ich begreife, was Stress im Körper auslöst
- Ich lerne, Emotionen zu regulieren
- Ich übe konstruktive Kommunikation im Dialog/in der Gruppe
- Ich lerne Achtsamkeitsübungen kennen

FÜR DAS UNTERNEHMEN

- Weniger Reibungsverluste in Arbeitsprozessen
- Höhere Qualität der Ergebnisse
- Mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit
- Bessere Gesundheit, geringerer Krankenstand



COACHES

Sabine Keßel und Meike Ludwigs haben beide über 20 Jahre Erfahrung in der Wirtschaft – in den Bereichen Strategieentwicklung, Konzeption, Kundenberatung und Projektleitung. In ihrer Arbeit als Coaches verbinden sie diese Kompetenzen mit ihrem systemischen Beratungsansatz und der Arbeit als Achtsamkeitstrainer.

Dabei beschäftigen sie sich insbesondere mit der positiven Wirkung von Achtsamkeit und Wertschätzung auf die Qualität der Arbeit in Unternehmen.

Sabine Keßel

info@sabinekessel.de
www.sabinekessel.de
0170 – 444 94 83

Meike Ludwigs

coaching@meikeludwigs.de
www.meikeludwigs.de
0171 – 44 44 975