

# Souverän kommunizieren unter Druck.

## Wie Sie in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren

---

Seminar

Zurzeit keine Termine

Teilnahmebescheinigung

Präsenz

16 Unterrichtseinheiten

---

Seminarnummer: 40432

Stand: 15.04.2026. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter <https://akademie.tuv.com/s/40432>

Hoher zeitlicher Druck, ein ungerechtfertigter verbaler Angriff oder massive Widerstände in Verhandlungen - schnell droht man in solchen Momenten die Fassung zu verlieren. Sich dann im Griff zu haben, umsichtig zu agieren und zurück in einen konstruktiven Dialog zu finden, ist eine echte Herausforderung.

## Nutzen

- Lernen Sie Ihre individuellen Verhaltensmuster zu erkennen und zu verstehen.
- Sie eignen sich Techniken an, die helfen, die eigenen Emotionen schnell wieder in den Griff zu bekommen und unter Druck konstruktiv zu kommunizieren.
- Sie üben, auf Angriffe und Provokationen gelassen zu reagieren, schnell zur Sachebene zurück zu finden und die Beziehungsqualität zu Ihren Gesprächspartnern zu verbessern.

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die auch in emotional geladenen Situationen konstruktiv kommunizieren wollen.

## Inhalte des Seminars

Kommunikation unter Druck

- Reflexion der eigenen Persönlichkeit
- Umgang mit Killerphrasen und persönlichen Angriffen
- Durch eigenen Kommunikationsstil die Situationen „entschärfen“
- Sich abgrenzen und situationsangemessenes Verhalten entwickeln
- Aktive Klärung von konfliktbehafteten Situationen

Konstruktive Lösungsstrategien nutzen

- Lösungen finden statt Schuldige suchen
- Flexibilität in der gemeinsamen Lösungsfindung
- Das eigene Anliegen im Blick halten

Verhalten in typischen unangenehmen Situationen z. B.

- Frontalangriff oder "linke Attacke"
- Störung im Meeting
- Reklamation
- Offene oder unterschwellige Kritik
- Arbeit an den konkreten Beispielen der Teilnehmer

## Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter <https://akademie.tuv.com/s/40432> und profitieren Sie von diesen Vorteilen:

- Schneller Buchungsvorgang
- Persönliches Kundenkonto
- Gleichzeitige Buchung für mehrere Teilnehmer:innen

Alternativ können Sie das Bestellformular verwenden, um via Fax oder E-Mail zu bestellen.