



## ***Konflikte - Chancen für Wachstum oder Hindernisse für Harmonie?***

### **Konflikte - Chancen für Wachstum oder Hindernisse für Harmonie?**

Konflikte sind nicht nur problematisch und damit anstrengend, sondern auch Gelegenheiten! Wenn wir lernen, sie richtig zu handhaben, können wir daraus viel Positives ziehen. Indem wir lernen, die eigenen Gefühle und die des Gegenübers besser zu verstehen und offen und ehrlich zu kommunizieren.

---

**08. - 10.12.2025, Mo., 10:00 - Mi., 16:00 Uhr**

IndiTO Bildung  
Training und Beratung  
Estermannstr. 204  
53117 Bonn

320,00 € für Einzelpersonen,  
Firmenpreis 420,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Kennst Du einen Konflikt, der völlig emotionslos ist? Konflikte können sehr emotional sein. Die Gefühle schießen hoch und es fällt schwer, den Überblick zu behalten. Oft wollen wir Konflikte vermeiden, weil sie uns Angst machen oder wir nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen. Aber sie gehören einfach zum Leben dazu – sie sind unvermeidlich und können sogar eine Chance sein, um persönlich zu wachsen.

Dennoch reagieren wir manchmal so, als wollten wir Konflikte vermeiden... Das mag daran liegen, dass wir Angst vor den Emotionen haben, die dabei hochkommen, oder weil wir uns unsicher fühlen, was wir sagen sollen oder reagieren oder weil wir einfach keinen Streit wollen.

Eine andere Möglichkeit ist, den Konflikt zu ignorieren oder kleinzureden, weil wir nicht wissen, wie wir anders damit umgehen sollen. Und funktioniert das? Konflikte ignorieren ist wie Urlaub machen auf dem Vulkan. Also keine wirkliche Lösung.

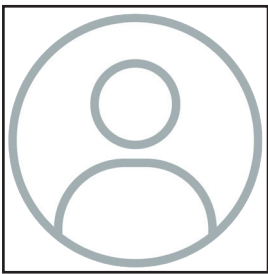
Hier nun die gute Nachricht: Konflikte sind nicht nur Probleme und damit anstrengend, sondern auch Gelegenheiten! Wenn wir lernen, sie richtig zu handhaben, können wir daraus viel Positives ziehen. Indem wir lernen, die eigenen Gefühle und die des Gegenübers besser zu verstehen und offen und ehrlich zu kommunizieren.

In diesem Seminar lernst du, deine eigenen Emotionen in Konfliktsituationen zu erkennen und zu steuern. Du bekommst praktische Werkzeuge an die Hand, um in Streitgesprächen selbstbewusster und klarer aufzutreten. Wir arbeiten gemeinsam an echten Situationen aus deinem Leben, damit du das Gelernte direkt anwenden kannst.

Das Ziel ist, dass du Konflikte künftig nicht mehr als Bedrohung siehst, sondern als Chance, dich weiterzuentwickeln. Du wirst lernen, deine Trigger zu erkennen, deine Reaktionen besser zu kontrollieren und empathisch mit anderen zu sprechen. So kannst du Konflikte konstruktiv lösen und sogar als Gelegenheit nutzen, um deine Beziehungen zu stärken.

---

## Ihre Dozierenden



Renate Huppertz

