



## Emotionale Angriffe abperlen lassen

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-41335F	04.05. - 05.05.2026	595,00 EUR
	09:15–16:45 Uhr	Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Unfaire Angriffe, spitze Bemerkungen oder abwertende Killerphrasen: Solche Situationen kennen viele aus dem Berufsalltag. Doch statt sich darüber zu ärgern oder sprachlos zu bleiben, lässt sich lernen, souverän und gelassen zu reagieren.

In diesem Seminar entwickeln Sie Strategien, um emotionale Angriffe abperlen zu lassen, ohne Ihre Offenheit und Kommunikationsfähigkeit zu verlieren. Sie erkennen Ihre persönlichen Antreiber, erweitern Ihr Handlungsspektrum und lernen, wie Sie durch klare Selbstbehauptung und innere Stärke Ihre Gesprächsführung verbessern. Gleichzeitig trainieren Sie, Manipulationsversuche zu erkennen, umzudeuten und in lösungsorientierte Bahnen zu lenken.

So gewinnen Sie Selbstvertrauen, Gelassenheit und die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen ruhig und souverän zu bleiben.

### Inhalte

- Gelassenheit als wesentliche Voraussetzung für einen souveränen Auftritt
- Den eigenen Antreibern auf der Spur
- Umdeuten von Situationen: das eigene Handlungsrepertoire erweitern
- Selbstbehauptung: glasklar richtigstellen, statt sich zu rechtfertigen
- Selbstbewusstsein stärken: „Ich BIN wer und WIE ich bin, ist gut.“
- Killerphrasen und ungute Kommunikationsstrategien meines Gegenübers erkennen, aushebeln und zu Lösungen führen
- Wie „fresch sein“ Sie weiterbringen kann und das Selbstwertgefühl steigert

### Dozierende

Rolf Breunig

### Veranstalter

VWA Freiburg

### Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

### Kontakt

#### Information

Nilgün Bortoli  
bortoli@vwa-freiburg.de

#### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
heinrich@vwa-freiburg.de

#### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

#### Impressum

#### Datenschutzhinweise