



Institut für Phänopraxie

Philosophie für die tägliche Praxis



Wir verstehen uns! Kommunikation und Konfliktmanagement

Ein 5-tägiges Intensivseminar für Menschen, die mit Menschen arbeiten

Termin: 19.1.2026 – 23.1.2026, jeweils 9-16 h, Ort: Mitinitiative e.V., Markstr. 32, 65183 Wiesbaden

Die Veranstaltung

Menschsein ist durch Beziehungen geprägt – und Beziehungen werden in Kommunikation erlebbar. In Kommunikation lernen wir andere Menschen kennen und entwickeln Beziehungen. Wenn wir mit jemandem gut kommunizieren können, können wir enge Bande knüpfen. Aber wenn die Kommunikation nicht mehr gut funktioniert, wenn die Kommunikation immer mehr als Konflikt erlebt wird, kann das zu einer Verschlechterung unserer Beziehungen führen – bis hin zum Ende einer Beziehung und einer Verweigerung einer zugewandten Kommunikation. Und die Unfähigkeit, in gute Kommunikation zu treten, kann die Entwicklung einer Beziehung auch von Anfang an verunmöglichen.

In dem hier ausgeschriebenem Intensivseminar über Kommunikation und Konfliktmanagement soll ein Handwerkszeug vorgestellt und eingeübt werden, das eine aktive und befriedigende Kommunikationsgestaltung in konfliktfreien genauso wie in konfliktbehafteten Situationen ermöglicht.

Bildungsurlaub

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) sowie nach dem Bildungsfreistellungsgesetz des Landes Rheinland-Pfalz als Bildungsurlaub anerkannt.

Lernziele

In diesem Seminar wird Kommunikation als situatives Erlebnis bewusst gemacht, d.h.: Es wird erarbeitet und erlebt, welche verschiedenen Faktoren in kommunikativen Kontexten eine bedeutungstragende

Rolle spielen und wie Verständnis gelingen kann. Weiterhin werden für den Fall, dass Verständnis nicht gelingt, Methoden erarbeitet und geübt, wie Missverständnisse entdeckt und im besten Fall bereinigt werden können. Schließlich wird für den Fall, dass Kommunikation zu Konflikten führt, untersucht, wie mit Konflikten umgegangen werden kann – wobei als Varianten des Umgangs vielfältige Verhaltensweisen von Lösung bis Einhegung erörtert und geübt werden.

Inhalt

- Bewusstheit von der eigenen Persönlichkeit entwickeln
 - Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
 - Arbeit an inneren Bildern und Glaubenssätzen
 - Archetypenarbeit
- Modelle von Kommunikation und Konfliktmanagement, u.a.:
 - Johari-Fenster
 - Kommunikationsquadrat nach F. Schulz von Thun
 - Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg
 - Konfliktstufen nach F. Glasl
 - Havard-Modell
- Selbsterlebnis in Kommunikation
 - Wie wirke ich auf andere?
 - Wie wirken andere auf mich?
 - Wie gehe ich mit als schwierig erlebten Situationen um?
 - Wie mache ich mich verständlich?

Die ReferentInnen

Wilma Fassmann, Gestalttherapeutin (DVG), Systemische Familien- und Paartherapeutin (GIF), Praxis für Gestalttherapie (Wiesbaden)

Dr. Christian Rabanus, Philosoph (BV-PP), Gestalttherapeut (DVG), Supervisor und Erwachsenenbildner, Institut für Phänopraxie (Wiesbaden)

Ihre Teilnahme

Rückfragen zu der Veranstaltung beantworten gerne *Wilma Fassmann* (+49 611 844454, wf@hp-wiesbaden.de) oder *Christian Rabanus* (+49 611 5828138, info@phaenopraxie.de). Für die verbindliche Anmeldung laden Sie bitte das Anmeldeformular unter <https://www.phaenopraxie.de/event/wir-verstehen-uns-kommunikation-und-konfliktmanagement/> herunter und schicken es ausgefüllt und unterschrieben per E-Mail an info@phaenopraxie.de, per Fax an +49 611 5828139 oder per Post an das *Institut für Phänopraxie, Dr. Christian Rabanus, Schiersteiner Str. 26, 65187 Wiesbaden*.

Kosten

450,00 € (inkl. 19% MWSt.). Die Seminargebühr beinhaltet Kaffee, Erfrischungsgetränke und kleine Snacks, nicht aber Fahrtkosten, Verpflegung und Übernachtungskosten.